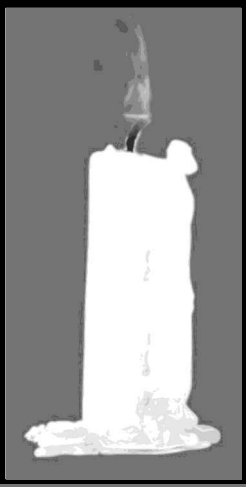
ASTI MUSMAN

Berdamai dengan Emosi

KENALI EMOSI HADAPI HIDUP

ASTI MUSMAN

Berdamai dengan Emosi



KENALI EMOSI HADAPI HIDUP

BERDAMAI DENGAN EMOSI
Kenali Emosi Hadapi Hidup

Penyunting: **Oka Apriya**
Pemeriksa aksara: **Maulana Yusuf Bahtiar**
Penata aksara: **Zulkarnaen DS**
Perancang sampul: **Yuuli**

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el
oleh Penerbit ANAK HEBAT INDONESIA
Yogyakarta, 2020

ISBN-el: 978-623-244-534-5

Isi menjadi tanggung jawab Penulis

PENDAHULUAN

Lihatlah orang di sekitar kita, apakah wajah mereka cemberut? Apakah wajah mereka terlihat "mendung"? Bisa kita tebak, wajah seperti itu adalah wajah orang yang yang memiliki masalah. Tapi, tunggu dulu, cek diri kita sendiri. Jangan-jangan kita memiliki wajah dengan ekspresi yang sama dengan mereka! Wajah "banyak penuh bena!". Setiap orang memiliki masalah, tentu saja ingin secepatnya meniadakan masalah itu, bukan kapan-kapan. Persoalan-persoalan yang ringan kadang-kadang dapat diatasi dalam waktu yang singkat, akan tetapi persoalan lainnya memakan waktu yang lebih lama. Konflik dan tekanan merupakan penyebab ketegangan dalam hidup. Kita sadar bahwa selama kita hidup, maka kita akan mendapatkan masalah. Semuanya akan berhenti jika kita sudah tidak ada di dunia ini. Tidak seorang pun luput dari masalah. Bahkan ada peribahasa mengatakan bahwa sebenarnya tidak ada orang yang dapat dikatakan sebagai orang normal. Kita semua memiliki kebiasaan khusus. Kita kadang-kadang menunjukkan perilaku yang tidak logis serta memaksa dan menderita penyakit yang disebabkan oleh emosi. Bahkan masuk angin pun juga dapat disebabkan oleh keadaan jiwa.

Demikian pula dalam lingkungan kerja, kita terjebak pada kondisi yang "begitu-begitu saja", padahal usaha kita telah maksimal. Cek ulang, barangkali bukan karena kita kurang bekerja keras, akan tetapi *self talk* negatif dalam menghadapi masalah barangkali merupakan kendalanya. Ingatlah, berapa kali kita mengeluh ketika terlambat datang ke tempat kuliah. "Duh, gawat nih pasti dosen marah!" atau ketika kita dibebani tugas oleh atasan, belum kita kaji persoalannya langsung saja kita berkata dalam hati, "Aku gak yakin bisa mengerjakannya." Jika demikian, maka akan terjadi sugesti bahwa kita memang tidak mampu. Kita akui bahwa kita bukanlah *superhero* yang bisa mengatasi segalanya. Manusia memiliki keterbatasan, akan tetapi dengan pikiran positif, misalnya ketika kita mendapat tugas dari atasan kita dapat ungkapkan, "Baiklah, saya akan berusaha maksimal," maka pikiran pun akan memprogram untuk memberikan cara dan dorongan agar kita mampu mengerjakannya.

Di sisi lain, perilaku yang kadang tidak normal itu akan mengganggu kesehatan kita. Misalnya, rasa bersalah akan mendorong seseorang melakukan tindakan menghukum dirinya sendiri. Banyak pekerja di pabrik-pabrik besar yang mengalami kecelakaan karena hanya mengejar target pekerjaan karena pikiran bawah sadarnya menuntunnya untuk menyelesaikan pekerjaan itu. Padahal ia sadar jika fisiknya memiliki keterbatasan, bisa saja ia mengalami kecelakaan atau cacat seumur hidup bahkan mati. Semua itu diabaikan karena yang menjadi perhatiannya adalah kebutuhan saat itu saja yaitu lembur. Akibatnya, ia sangat rawan terkena kecelakaan.

Bila kita menderita sakit yang disebabkan oleh jiwa dan emosi, apakah sebaiknya kita merawat diri sendiri? Tentu saja tidak

semuanya mampu kita atasi bahkan dalam kasus kejiwaan yang berat kita memerlukan bantuan profesional. Namun terdapat banyak gejala lain serta kondisi lainnya yang dapat disembuhkan dengan menggunakan metode penyembuhan diri, di mana orang dapat sembuh dengan mudah dan dapat menghilangkan masalah dengan membuang pola pemikiran salah lewat cara penyembuhan sendiri. Hal ini memang benar berlalu bagi kesulitan emosi, ciri bawaan atau kebiasaan yang merugikan ataupun akibat penyakit psikosomatis. Dokter seringkali hanya merawat gejala penyakit psikosomatis dan bukan penyebabnya. Obat-obatan jarang dapat menyembuhkan penyebab penyakit psikosomatis yang berakar dalam batin.

Dalam buku ini kita akan mendapatkan teori sekaligus praktek untuk penyembuhan diri sendiri yang berkaitan dengan masalah kejiwaan. Misalnya lewat hipnotis diri maupun latihan-latihan sederhana untuk melepaskan persoalaan kejiwaan di masa lalu yang masih terbawa hingga saat ini. Walaupun kita abaikan persoalan di masa lalu, akan tetapi secara tidak kita sadari akan memengaruhi perilaku kita di masa kita. Jadi, mengapa kita bawa beban masa lalu, jika kita mampu melepaskan beban itu? Pilihlah langkah ringan menuju masa depan.

Penulis

DAFTAR ISI

BAGIAN 1

Kiss of Life

(Hadapi Hidup, Kenali Emosi)

*****

Kita tidak bisa mengontrol apa yang terjadi pada diri kita, namun kita bisa mengontrol sikap kita terhadap apa yang terjadi pada diri kita, dengan demikian kita akan mampu menguasai perubahan, daripada membiarkan perubahan mengusai kita

(Brian Tracy)

*****

EMOSI

Emosi merupakan reaksi mental, misalnya rasa marah atau takut yang diekspresikan secara berbeda-beda pada tiap individu yang diarahkan pada objek tertentu yang disertai dengan perubahan perilaku dan faktor fisiologis dalam tubuh.

Pakar kecerdasan emosional, Daniel Goleman (1995), mengatakan bahwa emosi merupakan suatu kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat merujuk kepada sutu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Chaplin (1989) dalam *Dictionary of Psychology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang tersangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Ia membedakan emosi dengan perasaan, menurutnya perasaan *(feelings)* adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun bermacam-macam keadaan jasmani.

Soegarda Porbakawatja (1982) mengungkapkan, emosi merupakan respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respons demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal.

Kata emosi berasal dari bahasa Perancis *emouvoir* yang artinya kegembiraan atau dari bahasa Latin *emovere* dari kata *e* (varian eks) yang artinya luar dan *movere* artinya bergerak. Emosi akan bergerak lebih cepat daripada suasana hati. Misalnya, jika ada orang yang bertindak kasar maka kita akan spontan terpicu marah. Perasaan marah ini akan datang dan pergi dengan cepat saat suasana hati buruk dan dapat dirasakan dalam jangka waktu tertentu.

RAGAM EMOSI

Walaupun emosi sedemikian kompleks, namun Daniel Goleman (1995) mengidentifikasi kelompok emosi sebagai berikut :

- *Amarah*, meliputi : brutal, mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal, dan tersinggung.
- *Kesedihan*, meliputi : pedih, sedih, muram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, putus asa, dan depresi.
- *Rasa takut*, meliputi : rasa cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
- *Kenikmatan*, meliputi : bahagia, gembira, ringan puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- *Terkejut*, meliputi : terkesiap, takjub, terpana.

- *Jengkel*, meliputi : rasa hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- *Malu*, meliputi : rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.
- *Cinta*, meliputi : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.

*****

Kaitan pikiran dengan otak yaitu keterbatasannya dalam ruang dan waktu, tidak lagi jelas dengan sendirinya, dan tidak dapat dipersoalkan sebagaimana kita yakini sampai sekarang. Kenyataanya bahwa kita sama sekali tidak sanggup membayangkan suatu bentuk eksistensi tanpa ruang dan waktu sama sekali tidak membuktikan bahwa eksistensi semacam itu mustahil. Menyangsikan keabsahan mutlak persepsi ruang dan waktu boleh saja, bahkan mengingat fakta-fakta yang telah tersedia, hal itu bahkan harus dilakukan

(C.G Jung, Psychology and The Occult)

*****

GANGGUAN EMOSI

Seseorang akan disebut mengalami gangguan emosi jika emosi yang dialami menimbulkan gangguan pada dirinya. Alasan emosi terganggu antara lain :

1. Seseorang mengalami emosi tertentu, seperti depresi, kecemasan, dan kemarahan yang terlalu sering atau terlalu kuat.

2. Seseorang yang mengalami emosi tertentu terlalu jarang atau terlalu lemah. Mereka tidak mampu menunjukkan rasa sayang, kepercayaan, marah atau penolakan.

3. Seseorang merasa kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain. Misalnya, teman-teman yang mengecewakan, pasangan yang selalu membuat kita merasa bersalah, guru yang menimbulkan rasa takut, dan sebagainya.

4. Seseorang merasa mengalami beberapa konflik karena dua atau lebih emosi. Misalnya antara marah dan takut, antara benci dan cinta, dan lainnya.

EMOSI DAN EKSPRESI WAJAH

Hasil penelitian Paul Ekman dari *University of California* di San Francisco (Goleman,1995) menemukan, ada bahasa emosi yang dikenal oleh bangsa-bangsa di seluruh dunia, yaitu emosi yang diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah berupa emosi takut, marah, sedih dan senang. Walaupun memiliki budaya yang berbeda, bahkan termasuk bangsa yang buta huruf, tidak terpengaruh oleh film dan siaran televisi, namun ekspresinya sama. Dengan demikian, ekspresi wajah sebagai representasi dari emosi itu memiliki universalitas tentang perasaan emosi tersebut.

Kesimpulan ini diambil setelah Paul Ekman melakukan penelitian dengan cara memperlihatkan foto-foto wajah yang menggambarkan ekspresi-ekspresi emosi tersebut di atas kepada orang-orang yang memiliki keterpencilan budaya, yaitu Suku Fore di Papua Nugini, suku terpencil berkebudayaan Zaman Batu di dataran tinggi tersaing. Hasilnya ternyata mereka semua mengenali emosi yang tergambar pada ekspresi wajah dalam foto-foto tersebut.

Ekspresi wajah ini terjadi secara tidak disengaja dan sulit untuk menutupinya namun ada sebagian orang yang mengatakan bahwa ekspresi wajah banyak dipengaruhi oleh faktor visual. Hanya dengan mengandalkan penglihatan, kita dapat dengan mudah memberikan reaksi berupa ekspresi. Kita akan membalas senyum kepada orang lain yang melempar senyum terlebih dahulu, hal itu membuktikan bahwa faktor visual dalam ekspresi wajah sangat dominan.

Wajah manusia memiliki ratusan ekspresi untuk mendiskripsikan perasaan yang sedang terjadi. Kerap kali kita hanya menganggap remeh ekspresi wajah lawan bicara kita, padahal melalui ekspresilah kita akan dapat memahami apa yang menjadi sebenar-benarnya keinginan mereka.

Ekpresi wajah merupakan suatu pilihan, apakah kita menganggap hidup ini penuh dengan penderitaan sehingga muka kita masam dan bertekuk-tekuk atau hidup adalah anugerah yang penuh dengan karunia dan nikmat yang harus disyukuri? Contohnya, Lady Diana adalah seorang putri kerajaan Inggris yang banyak sekali cobaan dalam hidupnya akan tetapi ia memilih untuk selalu tersenyum mengekspresikan ketulusan dan kebeningan hatinya. Ekspresi wajahnya yang selalu menebar senyum menjadikannya putri di setiap hati pemujanya di seluruh dunia.

Karena ekspresi wajah adalah pilihan hidup, maka akan lebih mudah menjalani hidup apabila kita memilih ekspresi wajah yang selalu berseri-seri yang menunjukkan rona bahagia. Rahasianya :

- Pertama, ambillah hikmah dari peristiwa karena telah digariskan Tuhan.
- Kedua, selalu mensyukuri karunia dan nikmat Tuhan. Jangan terlalu sedih terhadap apa yang luput dari harapan, karena hari esok sangat mungkin Tuhan memberikan sesuatu yang malah melebihi harapan.
- Ketiga, jangan terlalu mencemaskan masa depan, karena itu adalah urusan Tuhan bukan makhluk. Kita hanya berusaha berikhtiar yang terbaik di saat ini. Hasilnya tetap hanya rahasia Tuhan.

EMOSI YANG TERJEBAK DALAM TUBUH

Emosi merupakan bagian yang tidak pernah hilang dari diri kita setiap saat. Bahkan emosi itu semakin menumpuk dari hari ke hari tanpa kita sadari. Misalnya, suatu saat kita mendapatkan banyak tugas kuliah. Setelah menyelesaikannya, dosen menilai hasil laporan kita kurang sempurna, dan memeerlukan perbaikan di beberapa bagian. Akibatnya, dengan senyum terpaksa kita "mengiyakan" untuk menyelesaikannya. Sesampai di rumah, ternyata kita dihadapkan pada persoalan lain, *voucher* listrik belum dibayar, akibatnya listrik mati dan kita tidak bisa *ngecas* laptop. Maka, rencana untuk membuat laporan tertunda. Ketika kita akan membayar *voucher* listrik, kita harus antri karena kebetulan kita datang pada jam sibuk, saat orang banyak berbelanja. Rasanya kesal, marah dan buang-buang waktu, padahal besok pagi perbaikan laporan praktikum harus segera disetorkan ke dosen. Itulah contoh serangkaian emosi yang kita rasakan.

Dampak yang ditimbulkan karena emosi negatif yang terjebak dalam tubuh sangatlah luar biasa. Emosi negatif bisa menjadi perusak kehidupan dalam bidang keuangan, karir dan hubungan dengan sesama, bahkan dengan Tuhan. Lebih jauh lagi, emosi negatif yang mengendap dalam tubuh dapat menyebabkan kita menjadi stres, depresi, dan rasa tidak karuan yang menyebabkan kita putus asa sehingga mudah terpicu untuk melakukan tindakan di luar batas.

Lantas bagaimana kita bisa mengenali dan mengatasi emosi kita? Nasihat klasiknya, dekatkan diri pada Tuhan dan kenali diri sendiri. Sadarilah hidup ini tidak sempurna karena hitam putihnya kehidupan.

Walaupun kita katakan *"Saya bisa mengendalikan emosi marah,"* kenyataannya kita menekan perasaan dan itu akan berakibat fatal pada perasaan kita, bahkan juga dapat menyerang secara fisik misalnya berupa perut kembung ataupun sakit kepala. Ada juga yang berkata, *"Saya bisa melepaskan emosi,"* ternyata pelepasan emosinya dengan merusak benda atau melukai orang lain yang justru berakibat fatal bagi diri kita sendiri. Menekan emosi maupun melampiaskan emosi memiliki efek berikut :

EFEK PENEKANAN DAN MENEKAN EMOSI

Menekan emosi kadang dianggap tindakan yang terpuji, sebab kita tidak marah ketika dizalimi atau diam saja ketika disalahkan. Tapi apa akibatnya bagi si penekan emosi? Biasanya mereka melakukan hal-hal yang berlebihan, misalnya :

- Tidur berlebihan

  Tidur dianggap sebagai tindakan yang bisa mengurangi stres. Ya memang bisa tapi hanya sementara. Saat bangun tidur bagaimana rasanya? Kondisinya sama dengan sebelumnya.

- Makan berlebihan

  Di satu sisi makan berlebihan karena stres akan menyebabkan obesitas. Akan tetapi di sisi lain justru sulit

makan atau tidak bisa mencerna makanan sehingga kurus kering.

- Kerja berlebihan

  Seseorang yang *workaholic* (bekerja berlebihan atau gila kerja), bukanlah selalu karena tujuannya mendapatkan uang atau jabatan. Akan tetapi kerja berlebihan pun kerap terjadi pada orang yang menghindari "konflik" di rumah sehingga akhirnya seluruh hidupnya dihabisakan di kantor. Orang yang demikian akan dicap sebagai pegawai teladan atau memang semua tahu kalau ia melarikan diri dari rumah.

- Seks berlebihan

  Seks yang berlebihan bisa saja dilakukan dengan pasangan untuk melampiaskan tekanan emosi. Namun parahnya, jika terjadi kehamilan maka si janin akan diwariskan emosi kedua orangtuanya. Bila seks dilakukan dengan bukan pasangan, tentu berakibat fatal dan mudah terkena penyakit kelamin maupun tertular HIV/AIDS.

EFEK PELAMPIASAN ATAU MELAMPIASKAN EMOSI

Melampiaskan emosi secara langsung ternyata juga sama buruknya. Seringkali saat kita melampiaskan secara langsung kita berdalih, "Saya lebih suka jujur dan langsung marah saat itu juga, biar lebih tenang dan enggak menyimpan penyakit." Pelampiasan emosi secara langsung belum tentu baik, karena secara tidak sadar

kita bisa saja mengatakan hal-hal yang buruk dan menyakiti orang lain, dengan demikian kita bisa dijauhi teman.

Belum lagi efeknya terhadap fisik. Saat melampiaskan emosi, maka energi tubuh kita akan mengalami gangguan di jantung dan kepala. Bisa jadi sakit jantung, vertigo atau kanker otak.

Apakah kita sedang emosi?

Mari kita amati atau rasakan sendiri, apakah kita dilanda emosi terpendam dengan mengenali Reaksi Emosional, Reaksi Fisik, dan Reaksi Sosial. Berikut penjelasannya :

REAKSI EMOSIONAL

Tanda-tanda emosi yang terpendam tidak semua dapat dikenali. Akan tetapi waspadalah jika kita mengalami perubahan-perubahan, misalnya cepat marah karena gangguan sepele, misalnya karena tidak bisa menghubungi teman lewat telepon atau efektivitas pekerjaan berubah-ubah secara cepat.

Reaksi Emosional

- Perasaan panik dan stres menghadapi masalah
- Merasa tidak nyaman di tengah keramaian
- Merasa galau atau *mood* mudah berubah
- Ketakukan dan cemas secara terus-menerus
- Terlalu sensitif dan tidak puas
- Sering mengalami konflik
- Merasa frustasi dan agresif

- Sulit beristirahat, konsentrasi menurun, dan mengerjakan segala sesuatu selalu tergesa-gesa
- Kesedihan yang medalam
- Kesibukan meningkat namun merasa sedih dan curiga
- Ingin lari dan sembunyi dari masalah
- Takut sakit dan mati
- Takut mengalami hambatan
- Kurang yakin dan merasa diabaikan oleh orang lain

REAKSI FISIK

Reaksi fisik terbentuk akibat emosi yang kuat guna melindungi jika berada dalam keadaan bahaya. Respon ini dinamakan "Menghadapi atau menghindari" dan bersiap untuk mengadakan aksi terhadap apa yang akan terjadi. Misalnya peningkatan tekanan nadi dan tekanan darah, napas semakin cepat dan organ sensori seperti telinga, mata, dan hidung semakin aktif. Perubahan-perubahan ini dipengaruhi oleh kerja hormon yang masuk ke pembuluh darah, sebagai respon terhadap rangsangan stres. Apabila respon ini berlangsung secara terus-menerus, maka akan menimbulkan emosi negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan.

Reaksi fisik terhadap stress

- Perubahan selera makan
- Kesulitan tidur
- Sakit kepala

- Sembelit maupun diare atau perut rasanya tidak menentu
- Jantung berdebar kencang secara tiba-tiba
- Dada terasa tidak enak
- Perasaan tidak enak yang terus berlanjut
- Sakit punggung
- Sesak napas
- Mulut atau tenggorokan kering
- Mual dan selalu merasa sakit
- Pegal pada tungkai
- Otot tegang
- Berkali-kali buang air kecil
- Lelah dan lesu
- Berkeringat
- Sulit beristirahat
- Nyeri pada jari tangan atau kaki
- Rasa mau pingsan, bahkan merasa seakan mengalami kematian
- Sering terbangun di malam hari

Apakah kita merasakan hal-hal di atas? Jika ya artinya kita memang sedang dilanda stres. Jangan panik lakukan hal-hal ringan berikut :

Meredakan stres

- **Teriak!**

  Jangan menyepelekan teriakan. Semua literatur psikologi menyarankan cara ini untuk menghilangkan stres atau meredakan emosi. Cari ruangan yang sepi atau tempat yang jauh dari keramaian. Tarik napas dan keluarkan pelan-pelan, tarik napas lagi, dan berteriaklah sekeras mungkin. Lakukan minimal tiga kali, dijamin, langkah kita saat keluar dari ruangan itu akan terasa lebih ringan daripada sebelumnya.

- **Catat dan syukuri!**

  Ambil secarik kertas dan tulis setidaknya lima hal yang kita syukuri hari itu. Kita bisa memulainya dengan hal sepele. Misalnya, makanan enak, pujian dari teman ataupun kalimat mesra sang kekasih atau sekadar buka-buka file foto-foto lama saat kita jalan-jalan atau mendapatkan penghargaan karena prestasi bekerja. Jadikan aktivitas ini sebagai rutinitas kita setiap hari. Kita akan terkejut begitu banyak hal baik terjadi setiap harinya. Latihan ini akan membuat kita berpikir positif.

- **Dengarkan musik kesukaan kita!**

  "Music is a language that doesn't speak in particular words. It speaks in emotions, and if it's in the bones, it's in the bones."

  (Musik merupakan bahasa yang bukan sekadar mengungkapkan kata-kata. Musik mengungkapkan emosi, merasuk hingga sum-sum tulang) (Keith Richards, *According to the Rolling Stones)*

Saat stres, dengarkan musik kesukaan kita, misalnya lewat *gadget* atau buka situs-situs di internet yang memuat musik atau cukup dengan mendengarkan radio. Nikmati getaran *bass* dan lirik lagu favorit kita. Apapun lagu yang kita suka saat itu dengarkan! Lagu yang beat-nya oke dan dinamis akan membuat kita bersemangat. Sedangkan lagu yang mendayu-dayu akan membuat kita menghargai hidup. Renungkanlah syair lagunya, jika ingin menangis, menangislah! Atau jika ingin tertawa-tertawalah! Bisa dipastikan emosi kita sedikit mereda.

- **Rapikan!**

  Rapikan tempat kerja kita, tidak perlu semuanya cukup meja kerja kita saja atau rapikan tempat tidur kita, ganti dengan sprei yang baru, bantal yang empuk. Perasan yang puas terhadap sesuatu terbukti ampuh untuk menghilangkan stres.

- **Hirup wewangian!**

  Jika sedang stres, cobalah semprotkan wewangian favorit pada tubuh kita atau ciumlah aroma bunga yang ada di kebun teh hirup aroma cengkeh yang segar. Jika tidak ada bunga, belilah seikat bunga dan cium aromanya. Indra penciuman yang rileks akan memacu otak untuk bekerja lebih fokus dan menjaga *mood* ceria kita.

Jika kita tidak bisa melakukan peredaan stres dengan cara di atas maka :

Tersenyumlah, dan dunia akan terlihat lebih indah...

REAKSI SOSIAL

Saat emosi memuncak, pembawaan seseorang dapat berubah tanpa disadari. Misalnya, merasa kesepian atau cepat marah-marah tanpa alasan, kehilangan minat dalam berbagai hal dan sering menolak ajakan orang lain dengan alasan terlalu banyak masalah. Perasaan selalu was-was. Bahkan untuk mengerjakan pekerjaan sepele seperti berbelanja sebotol sabun mandi di supermarket persiapannya seperti akan mendaki Puncak Everest.

Reaksi sosial yang ditimbulkan akibat emosi negatif, misalnya sikap yang mudah berubah. Suatu saat kita mampu berbicara ramah dengan orang lain, di lain waktu malah mudah menangis dan orang sulit untuk mengerti. Kadang melakukan pekerjaan di luar kelaziman, misalnya membersihkan kompor pada jam tiga pagi. Sikap sopan santun hilang dan melakukan aktivitas yang berlebihan, misalnya lembur tanpa memerhatikan kondisi kesehatan.

*****

Seimbangkan emosi

Emosi tidak perlu dibuang atau dihilangkan dengan cara apapun. Kita akan seperti robot jika kehilangan emosi. Rasa sedih diperlukan pada saat kita berkabung. Rasa gembira diperlukan pada saat kita mendapatkan kebahagiaan. Jadi, yang perlu dilakukan adalah menyelaraskan dan menyeimbangkan emosi.

*****

MEREDAKAN RESPON EMOSI

Di setiap keseharian kita, setiap detik dan bahkan dari lahir hingga ajal menjemput, kita selalu hidup bersama emosi kita. Entah emosi senang dan gembira, marah maupun sedih. Tidak ada yang salah dengan semua itu, karena Tuhan memang menciptakan semua itu untuk mewarnai hidup kita. Emosi merupakan aliran energi yang memang ada pada setiap manusia. Jika emosi ditiadakan, maka kita sama dengan patung, tanpa ekspresi sama sekali.

Masalahnya, banyak di antara kita yang sangat berlebihan memaknai dan merespon emosi itu, baik ketika senang maupun susah. Misalnya ketika kita merasa gembira berlebihan, bisa jadi kita lupa bersyukur dan mengabaikan orang yang ada didekat kita yang tengah berduka cita hingga bisa menyinggung perasaannya. Demikian juga ketika kita sedang sedih berlebihan, bisa jadi kita malah putus asa dan parahnya kita mungkin melakukan percobaan bunuh diri atau mencelakai orang-orang di sekitar kita.

Sekarang, bayangkan satu masalah yang membuat kita merasa khawatir, takut, marah atau emosi negatif lainnya. Cobalah redakan emosi itu dengan teknik *Touch and Breath Method* yang diperkenalkan oleh Irma Rahayu. Sensasi yang dirasakan tubuh saat emosi negatif memuncak bisa berupa rasa sakit, akan tetapi juga dapat berupa rasa kebas, *ngilu* atau getaran saja.

Touch and Breath Method

- Bagian tubuh kita yang sakit, kebas, ataupun terasa seperti ada getaran, sentuhlah dengan tangan
- Jika rasa sakit ada di bagian yang tidak terjangkau, misalnya punggung, maka visualisasikan atau gambarkan seolah-olah punggung itu ada di depan kita, lalu sentuhlah.
- Sekarang lakukan pernapasan yang teratur dan pelan. Pusatkan pada sentuhan itu.
- Setelah beberapa saat, visualisasikan napas yang kita hirup dipindahkan ke bagian yang sakit itu, seolah napas keluar masuk melalui bagian yang kita sentuh.
- Jika rasa sakit, kebas atau getaran menurun, maka segera sambung dengan doa permohonan pada Tuhan agar kita bisa terbebas dari rasa yang tidak enak itu, lalu lepaskan! Ucapkan syukur setelah kita melakukan.

Touch and Breath Method merupakan langkah yang sederhana untuk kita lakukan pada diri sendiri maupun orang lain. Sama dengan cara kita melakukan pada tubuh sendiri, maka kita tinggal menyentuh bagian yang sakit dari teman atau kerabat kita dengan seizinnya, kemudian kita melakukan napas penyembuhannya.

Saat kita melakukannya, terkadang kita akan merasakan sensasi yang hangat dan panas di telapak tangan, tenang saja hal itu adalah reaksi yang biasa. Sambil menyentuh bagian yang sakit, cobalah lantunkan doa, misalnya istigfar bagi yang muslim untuk menambah kekuatan penyembuhan.

*****

Pikiran tidaklah terpenjara dalam tubuh, pikiran itu menyebar dalam seluruh anggota badan, menembus bagian-bagian badan, pikiran-pikiran itu melampaui bagian badan, dan tidak dapat ditampung dalam suatu tempat apa pun juga

(Porphirius (ca. 233 – 305 sebelum Masehi)

*****

RAGAM SINDROM EMOSI

Tanpa kita sadari, seringkali kta terjebak dalam lima sindrom emosi akibat pemadaman emosi. Pakar penyembuhan jiwa. Irma Rahayu mengungkapkan sindrom emosi di antaranya :

1. Sindrom Menangis

   Sindrom menangis disebabkan oleh ketidakmampuan kita saat mengambil keputusan karena pengondisian yang dilakukan orang lain. Misalnya, saat pasangan yang berjanji akan menikahi, ternyata ia selalu menunda tanpa alasan yang jelas. Contoh lain, kita tidak mampu menolak tugas dari atasan karena merasa tidak enak dan takut dinilai buruk bahkan dipecat dari perusahaan.

   Bagian tubuh yang diserang yaitu di atas pusar hingga kepala.

   Efek sindrom menangis secara fisik adalah sakit kepala, sakit tenggorokan, mata mudah berair, tekanan pada

daerah lambung hingga dada, otot leher kaku, sariawan, pengencangan otot raham dan gigi yang menggerinda (biasanya saat tidur).

2. Sindrom Perlawanan

Sindrom perlawanan terjadi akibat pengingkaran atau penekanan keinginan, rasa tidak mampu mencapai tujuan, harapan atau impian. Misalnya gagal ikut ujian, gagal mendapatkan pekerjaan yang diidamkan atau kalah dalam pemenangan tender atau bisa juga karena gagal didengar pendapat dan keinginannya oleh orang yang ia sayangi.

Bagian tubuh yang diserang yaitu lengan, telapak tangan, dan jari-jari.

Efek fisik yang terjadi antara lain kutil, tangan kasar, persendian kaku pada tangan dan lengan, tangan yang dingin atau sangat panas, rematik, dan radang sendi.

3. Sindrom Tanggung Jawab

Sindrom tanggung jawab dipicu oleh rasa terbebani saat harus memikul tanggung jawab tertentu, misalnya sebagai pimpinan proyek, tulang punggung keluarga atau tanggung jawab lainnya.

Bagian tubuh yang diserang yaitu pundak dan punggung bagian atas.

Efek fisik yang dirasakan dari sindrom ini adalah sakit punggung, pundak kaku, dan bahkan pada kasus yang berat dapat menyebabkan cedera punggung.

4. Sindrom Frustasi Seksual dan Perasaan Bersalah

   Penyebab sindrom ini adalah perasaan bersalah karena tidak mampu mengekspresikan diri, serta perasaan kurang memadai dalam masalah seks.

   Bagian tubuh yang terkena sindrom yaitu lambung, daerah sekitar kelamin, dan punggung bagian bawah.

   Efek yang dirasakan yaitu perut kram, asam lambung berlebihan, kram saat menstruasi disertai perdarahan yang banyak, infeksi vagina dan kandung kemih, prostat, rasa sakit pada testikel, dan masalah ginjal.

5. Sindrom Melarikan Diri

   Sindrom melarikan diri terjadi akibat keinginan untuk melarikan diri dari situasi tertentu, kondisi yang dialami saat ini, ketakutan yang berlebihan, bahkan takut akan kesuksesan. Misalnya, secara tidak sadar kita takut sukses karena akan dirongrong keluarga atau dikucilkan oleh rekan-rekan kerja karena dianggap anak emas.

   Bagian tubuh yang terpengaruh sindrom ini yaitu paha hingga kaki bagian bawah.

   Efek fisik yang dirasakan yaitu kaki bengkak, kaki atau tangan yang dingin, bahkan kaki mengalami kelumpuhan.

KETANGGUHAN (RESILIENCE)

Ketangguhan dapat melindungi kita dari gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi, dan ketangguhan juga dapat membantu kita untuk menghadapi pengaruh akibat trauma. Ketangguhan adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dalam kondisi stres, penderitaan, trauma, dan tragedi. Artinya, secara keseluruhan kita akan tetap stabil dan mempertahankan kesehatan psikologis dan fungsi psikologis, dalam menghadapi keadaan yang benar-benar kacau.

Ketangguhan bukan berarti kita tidak boleh mengekspresikan emosi atau tidak boleh merasakan emosi-emosi tersebut. Ketangguhan bisa menjadi pertahanan terhadap gangguan emosional dan membantu kita untuk mampu menghadapi dampak yang muncul setelah kejadian yang traumatis.

*****

Orang yang kuat

Orang yang yang dapat berserah saat ada kekhawatiran datang

Orang yang dapat mengendalikan diri saat amarah menyerang

Orang yang dapat bersyukur saat kekecewaan tidak kunjung reda

Orang yang dapat tersenyum pada saat terluka

Orang yang dapat bangkit saat terjatuh

(Anonim)

******

KARAKTERISTIK KETANGGUHAN

Karakteristik ketangguhan diidentifikasi oleh psikolog dan peneliti di Amerika, Nancy Davis (1999) yaitu :

FISIK

- ✓ Sehat
- ✓ Bertabiat tenang

SPIRITUAL

- ✓ Memiliki keyakinan bahwa hidup sangat berarti
- ✓ Melihat makna dari kehidupan pribadi meskipun dalam keadaan sulit dan menderita
- ✓ Merasa memiliki hubungan dengan sesama

MORAL

- ✓ Kemampuan dan kesempatan untuk berkontribusi kepada masyarakat
- ✓ Hasrat untuk melibatkan diri dalam tugas-tugas sosial atau ekonomi yang bermanfaat

EMOSIONAL

- ✓ Kemampuan untuk mengenali dan mengontrol emosi
- ✓ Kemampuan untuk menangguhkan kepuasan/ kegembiraan (sabar)
- ✓ Harga diri tinggi yang realistis
- ✓ Memiliki rasa humor

SOSIAL

- ✓ Mampu membangun ikatan emosi yang kokoh
- ✓ Memiliki kepercayaan dasar yang positif
- ✓ Kemampuan dan kesempatan untuk mencari bantuan pada orang lain
- ✓ Kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan pertemanan
- ✓ Kemampuan untuk berempati
- ✓ Memiliki kesadaran akan orang lain (mampu memahami orang lain)

KOGNISI (KETRAMPILAN BERPIKIR)

- ✓ Memiliki kecerdasan emosi yang tinggi
- ✓ Memiliki kemampuan komunikasi yang baik

- ✓ Bersikap terbuka pada berbagai ide dan sudut pandang
- ✓ Mampu membuat rencana
- ✓ Mampu melihat ke depan
- ✓ Mampu memecahkan masalah dengan baik
- ✓ Mampu melakukan dan menggunakan inisiatif
- ✓ Kedasaran diri yang baik
- ✓ Mampu menghargai dan memperkirakan konsekuensi tindakan yang dilakukan

TES MENGUKUR KETANGGUHAN

Untuk membantu kita mengukur ketangguhan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, coba ikuti tes tentang ketangguhan. Tes ini mencoba mengungkapkan tingkat karakteristik ketangguhan yang kita miliki, seperti fleksibilitas/ kelenturan, kepercayaan diri, kreativitas, dan kemampuan belajar dari pengalaman yang membuat kita tangguh.

Perhatikan setiap pertanyaan di bawah ini dan tulislah angka yang paling menggambarkan persetujuan kita pada pernyataan tersebut.

Nilai :

1 = sangat tidak setuju 5 = setuju

Tes Mengukur Ketangguhan (Christine Wilding dan Aileen Milne, 2013)

Pernyataan	Nilai
1. Saya tidak akan membiarkan kesulitan membuat saya merasa lemah terlalu lama	
2. Saya mampu menyatakan perasaan saya secara terbuka, saya tidak larut dalam kesedihan dan saya tidak mudah patah semangat	
3. Saya percaya diri dan memiliki harga diri	
4. Jika keadaan menjadi kacau, saya mampu untuk tetap tenang dan melakukan tindakan terbaik yang dapat saya lakukan	
5. Saya optimis bahwa semua kesulitan bersifat sementara dan dapat diatasi, saya yakin bisa menanggulanginya	
6. Saya dapat beradaptasi dengan perubahan secara cepat tanpa mengeluh	
7. Emosi membantu saya bergerak dari perasaan kehilangan dan kekecewaan	
8. Saya bisa menemukan solusi masalah yang saya hadapi	
9. Biasanya saya memercayai intuisi saya	
10. Saya punya rasa ingin tahu yang tinggi, selalu bertanya dan ingin mengetahui bagaimana cara kerja sesuatu	
11. Saya senang dengan diri saya sendiri	
12. Saya mampu memecahkan masalah	
13. Saya bisa menghibur diri sendiri walaupun berada dalam situasi yang menyedihkan	

14. Saya bisa menertawakan diri sendiri
15. Saya selalu mencoba untuk mencari apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman
16. Saya mampu memahami perasaan orang lain dengan baik
17. Saya mampu beradaptasi saat situasi berubah
18. Saya berusaha melihat ke depan dan membuat langkah antisipasi, dan jika memungkinkan saya akan mencegah masalah, sebelum masalah itu datang
19. Saya kuat dan mandiri serta tidak akan menyerah ketika keadaan berubah menjadi sulit
20. Saya berpikiran terbuka terhadap pandangan dan gaya hidup orang lain
21. Saya tidak terganggu oleh ketidakpastian
22. Saya biasanya berhasil menyelesaikan tugas yang sedang saya kerjakan
23. Saya dipandang sebagai pemimpin yang baik
24. Saya percaya bahwa pengalaman menghadapi situasi yang sulit dapat membuat saya menjadi lebih kuat
25. Saya percaya bahwa sesuatu yang baik muncul dari kesulitan

SKOR ANDA :

100 – 120 : Anda sangat tangguh

75 – 99 : Anda mampu dengan baik untuk bangkit kembali dari keterpurukan

50 – 75 : Anda mungkin akan tertatih-tatih melewati keterpurukan

Di bawah 50 : Untuk kembali bangkit dari keterpurukan terasa sulit bagi Anda, dan Anda harus mengembangkan kekuatan personal Anda untuk dapat menghadapi apapun persoalan yang Anda hadapi

*****

Yang kekal adalah perubahan

Nothing is permanent in this world, not even our troubles

(Tidak ada yang tetap di dunia ini, demikian pun dengan kesulitan yang kita hadapi, pasti akan berlalu)

(Anonim)

****

BAGIAN 2

Emotional Legacy
(Pengaruh Emosi dalam Kehidupan)

*****

The happiness of your life depends upon the quality of your thoughts

(Kebahagiaan hidup kita, tergantung pada cara pandang kita terhadap hidup)

(Marcus Aurelius)

*****

EMOSI DIPENGARUHI OLEH POLA ASUH ORANGTUA

Apa benar emosi dapat diwariskan oleh orangtua? Banyak kalangan medis yang menyatakan beberapa kasus penyakit terjadi akibat faktor keturunan, misalnya diabetes, kanker, dan lain-lain. Penurunan atau warisan emosi dari orangtua sangat dimungkinkan, seperti diturunkannya kebiasaan pola makan, pola hidup, dan karakter yang dicontohkan. Misalnya, orang yang berasal dari daerah yang suka manis, maka ia terbiasa memakan sesuatu dengan penambahan gula yang berlebihan. Ditambah lagi dengan adat istiadat atau aturan tata krama dan kesopanan. Misalnya banyak hal yang hanya disimpan dalam hati saja karena tidak baik diketahui orang lain, misalnya rasa kesal, marah, dan kecewa.

Oleh karenanya, sangat mudah ditebak dari sisi pola makan saja, resiko diabetes bisa muncul dengan segera. Pendaman emosi negatif juga bisa menyebabkan terjadinya banyak penyakit fisik mulai pencernaan hingga kanker. Adapula sifat keras dan blak-blakan. Dapat dipastikan kebiasaan melampiaskan amarah membuat pola energi menjadi tidak baik, hingga bisa menimbulkan hipertensi atau penyakit jantung koroner. Kebiasaan itu dapat diwariskan pada keturunannya hingga riwayat penyakit bisa sama. Sikap orangtua dan pola pengasuhan menjadi hal yang sangat melekat pada diri seseorang hingga dewasa. Kecuali bila mereka akhirnya bisa lepas dari pola hidup dan karakter kedua orangtua atau pengasuhnya, maka warisan emosi itu bisa diputus mata rantainya.

****

Anak Polah Bapa Kepradah

Perilaku anak sering dianggap sebagai "warisan keturunan" dari orangtuanya. Meskipun tidak sepenuhnya benar, tetapi anggapan itu terus berlaku. Masyarakat juga menganggap anak yang masih di bawah umur, semuanya menjadi tanggung jawab orangtuanya. Pun ketika sudah dewasa bila anak melakukan tindakan-tindakan yang tidak terpuji, orangtua akan tetap terkena dampaknya. Orangtua tidak bisa melepaskan diri dari tanggung jawab. Mereka ikut sedih dan seringkali mengalami kesulitan tingkah laku anak yang tidak bertanggung jawab.

*****

Salah satu cara terbaik untuk memutuskan tali emosi yang diwariskan yaitu dengan menggunakan metode *Forgiveness Theraphy* yang diperkenalkan Irma Rahayu.

***Forgiveness Theraphy* (Irma Rahyu, 2013)**

- Duduklah dengan santai dan mata terpejam
- Hadirkan peristiwanya.
- Rasakan emosi kita terhadap peristiwa itu
- Panggil orang yang terlibat dan berhubungan dengan emosi kita

- Ungkapkan perasaan jujur padanya
- Bila semua sudah disalurkan, maka tariklah napas panjang
- Berdoalah untuk kebaikan dia
- Sekarang bukalah mata dan ungkapkan berikut :

  Saya menerima segala perlakuan kamu yang menyakiti saya

  Saya mohon maaf atas segala prasangka buruk padamu, kata-kata buruk yang kamu ucapkan, tindakan dan perilaku yang kamu lakukan padaku

  Semoga Tuhan memberkahi kita

  Amin

- Ucapkanlah berulang-ulang kata-kata di atas hingga kita merasa nyaman.
- Kita juga bisa membuat kalimat sendiri dengan inti yang sama.
- Bila kita merasa tidak enak setelah melakukan afirmasi itu, misalnya ada bagian tubuh yang terasa sakit atau tidak nyaman, maka terimalah dengan ikhlas. Itu merupakan tanda bahwa proses pengeluaran emosi negatif sedang berlangsung.

JANGAN BERHENTI DI ZONA IKHLAS

Bukanlah kesabaran jika masih mempunyai batas

Bukanlah keikhlasan jika masih merasakan sakit

Seringkali kita mendengarkan kalimat ini, " Ya, ihklaskan saja" ketika kita kehilangan uang dan dicopet, tanpa mau melaporkan ke pihak yang berwenang. Ikhlas yang sebenarnya bukanlah kita melepaskan dengan begitu saja suatu persoalan. Ikhlas dalam arti bahasa yang sebenarnya adalah "murni". Masukilah zona-zona berikut :

- Zona sabar

  Ketika kita mengalami masalah yang berat, maka sebaiknya hal yang pertama kali kita lakukan adalah menerima, itulah tahapan sabar. Sabar tidak berarti diam, tetapi menerima ketetapan dari Tuhan sambil terus berusaha mendapatkan jalan solusinya.

- Zona ikhlas

  Tahapan selanjutnya adalah menyerahkan hasil akhir pada Tuhan dan sepenuhnya percaya dan bergantung pada-Nya. Nah, inilah yang dinamakan ikhlas, yaitu murni kembali pada hati yang bersih dengan mengembalikan semua pada Tuhan. Ikhlas bukan hanya diucapkan di bibir atau dipikirkan saja, akan tetapi harus disadari untuk melakukan "keterampilan"

ikhlas. Di tengah banyak tuntutan kehidupan, apapun yang dilakukan dengan kesadaran untuk mendamaikan perasaan, diiringi dengan doa dan niat tulus dalam melakukan segala aktivitas. Sehingga setiap aksi yang dilakukan bukan lagi sebagai beban atas tuntutan hidup atau kewajiban, tetapi dilakukan dengan penuh kesadaran sebagai ibadah.

- Zona syukur

Dengan keihklasan kita akan merasa lebih ringan dan tenang. Akan tetapi jangan berhenti pada zona ikhlas saja. Kita langkahkan diri kita pada tingkat syukur. Pada zona ini kita diajarkan untuk menjadi manusia yang selalu bersyukur atas semua hal, dalam susah maupun senang. Cara bersyukur yaitu dalam hati yaitu dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh karena anugerah dan kemurahan Tuhan, misalnya saat kita memperoleh rezeki. Syukur dengan ucapan yaitu mengucapkan "*Alhamdulillah*" atau berterima kasih yang diucapkan secara lisan atas kenikmatan yang diberikan Allah. Selanjutnya adalah bersyukur dengan tindakan, misalnya dengan memberikan pertolongan kepada orang lain. Selain itu bersyukur dengan merawat kenikmatan, misalnya kita memiliki tubuh yang sehat, maka kesehatan itu harus dijaga.

- Zona cinta

Bagaimana rasanya jatuh cinta? Serasa hidup penuh dengan kenikmatan, kesenangan, dan kerinduan. Saat kita jatuh cinta, kita bisa melakukan apapun baik yang masuk akal maupun tidak. Sama dengan perumpamaan di atas, maka zona yang tertinggi adalah zona cinta pada Tuhan. Pada

zona ini kita tidak peduli dengan kesulitan sebesar apapun dan kesusahan sepahit apapun. Karena dengan cinta kita pada Tuhan-lah, hati kita akan selalu dipenuhi dengan rasa tenteram. Dengan cinta kepada-Nya, kita pun terbebas dari emosi negatif yaitu rasa khawatir, takut, dan ragu.

****

Bersabar

Bersabarlah untuk semua pemberian rezeki yang diberi-Nya.

Bila kurang, maka cukupkanlah dengan membatasi pengeluaran yang tidak penting

Jika berlebih maka investasikanlah dalam bentuk sedekah dan kebaikan lainnya.

Kelak kita sendiri yang akan memetik hasilnya.

Kebahagiaan bukanlah milik orang yang berharta,

berpangkat atau berparas cantik maupun tampan

Kebahagiaan terletak di hati dan hadir sebagai cahaya iman

Redup ketika dosa menyelimutinya

Hati yang bersih dan bercahayalah yang akan mampu menangkap berkas-berkas sinar kebahagiaan

Adakah kita bagian darinya?

(Anonim)

*****

EMOSI DAPAT MEMENGARUHI KESEHATAN

Dengan terus-menerus mengeluh maka kita telah menggandakan rasa sakit yang kita miliki

(Voltaire)

Emosi dapat berpengaruh pada kesehatan baik fisik maupun kesehatan jiwa.

EMOSI MEMENGARUHI KESEHATAN FISIK

Emosi dapat memengaruhi kesehatan fisik. Berikut ini sebagian penyakit yang disebabkan emosi dari yang sederhana hingga parah.

Emosi dan Penyakit (Irma Rahyu, 2013)

Radang sendi : akibat dari perasaan tidak dicintai, ditolak atau perasaan dikorbankan.

Demam	: perasaan marah yang tidak mampu dikendalikan dan diekspresikan
Ginjal	: kekecewaan, perasaan gagal, dan rasa malu yang ditekan.
Sakit maag	: takut, cemas, dan perasaan tidak puas pada diri sendiri.
Penyakit paru-paru	: putus asa, kelelahan emosional, dan luka batin.
Sakit punggung	: ketakutan akan masalah keuangan dan merasa terbebani.
Sakit pinggang	: rasa tidak dicintai dan membutuhkan kasih sayang.
Penyakit jantung	: rasa kesepian, merasa tidak berharga, takut gagal, dan marah.
Kanker	: kebencian atau kekecewaan terpendam, serta sakit hati yang menahun
Diabetes	: keras kepala, tidak mau disalahkan, dan keinginan untuk selalu mengontrol.
Glaukoma	: tekanan dari luka masa lalu, tidak mampu memaafkan
Jerawat	: tidak menerima diri sendiri, tidak suka pada diri sendiri.
Pegal-pegal	: ingin dicintai dan disayangi, butuh dipeluk, dan kebosanan.

Obesitas	: ingin dilindungi, kemarahan terpendam, serta tidak mau memaafkan.
Mata minus	: takut akan masa depan.
Mata plus	: tidak mampu memaafkan masa lalu.

Beberapa penyakit fisik di atas memang tidak selalu diakibatkan dari masalah emosi, namun hampir 90 % dikarenakan sebab di atas.

PSIKOSOMATIS

Rasa sakit kadang-kadang disebabkan oleh masalah kejiwaan. Dokter seringkali menemukan pasien yang mengeluh tentang rasa sakit di salah satu bagian badannya, misalnya di perut. Tetapi setelah dilakukan pemeriksaan lengkap, ternyata tidak ditemukan penyebabnya dan dokter tidak bisa memberikan diagnosa. Namun pasien yakin ada penyebabnya, karena rasa sakit itu kadang-kadang sakit sekali. Rasa sakit demikian tidak mempunyai penyebab organis biasanya disebabkan oleh keadaan kejiwaan. Penyakit yang demikian disebut dengan penyakit psikosomatis.

Menurut Leslie M Lecron (1992), beberapa penyakit yang diklasifikasikan sebagai psikosomatis adalah sebagai berikut :

- **Sistem pernapasan** : Alergi, sinusitis, demam, masuk angin, *bronchitis*, asma, dan tuberkolosis
- **Kulit** : Eksim dan alergi serta penyakit kulit lainnya

- **Pencernaan** : Kegemukan, sembelit, *colitis*, diare, muntah-muntah maag, kurang nafsu makan, wasir, dan penyakit kandung empedu
- **Pembuluh darah** : Tekanan darah tinggi, jantung koroner dan jantung berdebar-debar mendadak
- **Saluran kencing** : tidak dapat menahan kencing
- **Sistem saraf, endokrin** : tidak bisa tidur, kecanduan obat, kecanduan alkohol, diabetes, pembengkakan saluran darah, gondong, dan hipoglikemia
- **Genital laki-laki** : impoten, ejakulasi dini dan ketidaksuburan
- **Genital perempuan** : ketidaksuburan dan tidak memiliki gairah seks

EMOSI MEMENGARUHI KESEHATAN JIWA

Banyak hal yang ditimbulkan akibat emosi. Bahkan kadang bentuknya sulit untuk dimengerti. Kebanyakan atau dapat dikatakan semua orang memiliki ciri bawaan dan cara berpikir yang kadang-kadang merugikan diri sendiri. Beberapa emosi yang memengaruhi kesehatan jiwa yaitu :

- Kecemasan dan kelelahan

  Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan keprihatinan atau ketakutan tanpa mengetahui dengan jelas alasannya. Gejala lazim lainnya adalah kelelahan. Kebanyakan orang yang terganggu emosinya mengeluh tentang kelelahan dan kekurangan energi. Walaupun tidurnya normal, namun saat bangun kita tetap merasa lelah. Sebenarnya ada dua macam kelelahan yaitu kelelahan fisik dan kelelahan emosi atau mental. Kelelahan emosi seringkali tidak kita sadari, tetapi diduga karena kebanyakan aktivitas mental dan dari ketidakmampuan seseorang untuk memecahkan masalah.

- Pikiran negatif

  Berprasangka buruk dapat mendatangkan kesulitan, karena hal itu merupakan sugesti negatif kepada pikiran bawah sadar yang dapat menyebabkan perilaku kesulitan. Orang yang mengalami kesulitan emosi selalu mengatakan "saya tidak bisa" sebagai ganti kata "Saya bisa". "Saya tidak bisa" itu sebenarnya berarti " Saya tidak mau". Di situ terdapat perasaan tidak bisa berbuat apa-apa dan perasaan tanpa harapan. Berprasangka buruk dapat mendatangkan kesulitan karena merupakan sugesti negatif pada pikiran bawah sadar yang dapat menyebabkan perilaku yang mendatangkan kesulitan.

- Rasa rendah diri dan rasa tidak aman

  Rasa rendah diri dan rasa tidak aman merupakan hal yang biasa. Emosi semacam ini sampai derajat tertentu ada di mana-mana.

- *Rasa rendah diri*

  Sifat rendah diri bisa saja ditunjukkan oleh seorang yang sok jagoan. Agar rendah dirinya tertutupi, maka sang jagoan menunjukkan gaya kasarnya, misalnya menggertak.

- *Rasa tidak aman*

  Banyak orang kaya yang memiliki rasa aman, sehingga ia terus-menerus menumpuk lebih banyak uang selama hidupnya. Gejala lainnya yang merupakan bagian dari rasa tidak aman adalah ketidakmampuan atau ketidaksukaan dalam mengambil keputusan. Bila kita mengambil keputusan, maka ada kemungkinan bahwa keputusan itu salah, oleh karenanya kita ragu dan menghindari membuat keputusan. Ketakutan akan kegagalan juga berhubungan dengan hal tersebut.

- Ketidakmatangan

  Orang yang tidak matang tidak menjadi dewasa dalam beberapa hal dan oleh karena itu ia sulit untuk mengahadapi kenyatan dan tidak sanggup menangani permasalahannya secara dewasa.

EMOSI DAPAT MEMENGARUHI HARGA DIRI

Harga diri (*self esteem*) ialah tentang bagaimana kita memandang dan menilai diri sendiri. Harga diri juga merupakan kepercayaan diri seseorang tentang sesuatu yang terbaik bagi diri sendiri dan bagaimana melakukannya. Harga diri dapat pula diartikan sebagai penilaian-penilaian seseorang tentang dirinya sendiri dari berbagai perspektif. Di sisi lain, harga diri dimaknai sebagai penilaian seseorang bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan hidup dan mendapat kebahagiaan.

Harga diri yang rendah bisa disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang dialami pada masa dewasa maupun anak-anak. Misalnya, saat anak-anak kita sering diganggu (menjadi korban olok-olokan) teman-teman atau merasa sulit untuk menyesuaikan diri di sekolah. Adapun pada masa dewasa harga diri rendah dapat terjadi, misalnya saat dipecat dari perusahaan atau putus hubungan dengan pasangan.

Salah satu karakteristik harga diri yang rendah adalah kita sangat berharap persetujuan orang lain, padahal kita tidak bisa bergantung pada hal ini. Misalnya, akibat perceraian, maka seseorang merasa hidupnya hancur dan tidak berdaya. Padahal hubungan dengan pasangan sangat buruk dan tidak layak dipertahankan. Jika demikian, orang tersebut mengalami risiko penderitaan yang disebabkan oleh rasa rendah diri selamanya, karena tetap menyalahkan orang lain untuk semua yang ia

rasakan. Kita mungkin benar merasakan bahwa orang itu tidak bertanggung jawab, arogan atau menjatuhkan harga diri kita serendah-rendahnya, telah membuat kita menderita dan sederet kesengsaraan lainnya. Sebenarnya masalah ini tidak terkait dengan apa yang dilakukan orang lain, tetapi bagaimana kita merespon terhadap perlakuan orang lain itu, yang menentukan bagaimana perasaan kita terhadap diri sendiri. Jika kita tidak mengambil hati pada perlakuan orang lain, maka kita tidak akan merasakan penderitaan itu!

Singkirkan sikap mengasihi diri sendiri

Setiap kali kita merendahkan diri sendiri dengan cara membiarkan pikiran negatif tentang diri sendiri menguasai pikiran kita, pada saat itulah kita terjebak dalam pikiran mengasihani diri sendiri. Menurut Christine Wilding dan Aileen Milne dalam bukunya "*Cognitive Behavioral Therapy*" memberikan gambaran sikap mengasihani diri sendiri, antara lain :

- Mengapa saya mengalami hal-hal buruk seperti ini?
- Mengapa saya bisa sebodoh ini?
- Saya tidak akan bisa menjadi lebih baik.
- Usaha yang saya lakukan tidak pernah cukup.
- Saya tidak bisa melakukan sesuatu dengan benar.
- Saya selalu tidak mampu terlihat baik.

Mengatasi rasa rendah diri

Untuk membantu mengatasi rendah diri, tulislah beberapa daftar keterampilan, antara lain :

- Merusmuskan permasalahan
- Menantang pikiran kita dengan catatan pikiran
- Mencari bukti yang mendukung dan menentang pandangan kita terhadap diri sendiri.
- Mengembangkan beberapa eksperimen perilaku untuk menguji pandangan kita.
- Melakukan perilaku-perilaku yang memberi kita kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik.
- Menangani asumsi dan kepercayaan inti untuk melakukan perubahan secara bertahap.
- Jangan mengharapkan keberhasilan besar dalam semalam, tetapi berusahalah untuk mendapatkan dampak positif dengan konstan.

****

Jangan mencari di luar diri

Berpalinglah ke dalam dirimu sendiri

Sebab di dalam batin terletak kebenaran itu

(Santo Agustinus (400), City of God)

****

Menilai harga diri

Pilihlah pernyataan berikut untuk menilai harga diri kita.

Menilai Harga Diri

Pernyataan	Nilai
1. Saya mendapatkan kesulitan untuk menerima diri sendiri apa adanya	
2. Saya putus asa dalam menginginkan perubahan penampilan saya	
3. Saya lebih banyak memikirkan kegagalan daripada kesuksesan yang sudah saya raih	
4. Saya khawatir kalau orang-orang tidak menyukai saya jika mereka benar-benar mengetahui siapa saya sebenarnya	
5. Saya merasa orang lain jauh lebih kompeten dan lebih percaya diri dibandingkan saya	
6. Saya hampir selalu menghindar untuk menghadapi tantangan baru	
7. Saya merasa salah tingkah berdekatan dengan orang-orang yang sukses	
8. Dengan segala cara saya menghindari membuat kesalahan	
9. Saya merasa tidak berharga	

Dari tes di atas, jika jawabannya banyak "Ya", maka harga diri kita rendah.

EMOSI DAPAT MEMENGARUHI BERAT BADAN

Kelebihan atau kekurangan berat badan belum tentu disebabkan oleh penyakit, ada dugaan bahwa masalah ini disebabkan oleh kondisi emosional. Menurut hipnoterapis, Marisa Peer, setiap kali seseorang merasakan emosi tertentu maka pola makannya akan menyesuaikan. Pola makan ini selain memengaruhi porsi juga membuat kita ketagihan dan sulit mengontrol nafsu makan. Ada empat jenis pola makan menurut Marissa, antara lain *Emotional Eater, Habitual Eater, Destructive Eater,* dan *Angry Eater*. Dari keempat jenis pola makan tersebut, berikut penjelasannya :

- *Emotional Eater.* Pada jenis *Emotional Eater*, orang mengisi perut mereka dengan berbagai jenis olahan karbohidrat untuk mengisi kebosanan, kesedihan atau kesepian. Rasa kenyang usai mengonsumsi makanan lembut atau manis seperti kue dan es krim membuat mereka lebih tenang dan puas.

- *Habitual Eater.* Tipe *Habitual Eater* akan makan setiap kali ada kesempatan tanpa menyadari apakah mereka sebenarnya lapar.

- *Destructive Eater.* Tipe *Destructive Eater* sering merasa tidak nyaman jika mereka tidak mengontrol pola makan mereka sendiri.

- *Angry Eater. Angry Eater* lebih senang mengonsumsi

makanan bertekstur renyah atau sedikit keras karena mereka menemukan sensasi nyaman saat mengunyah makanan keras di saat kondisi tegang atau penuh amarah.

Jenis makanan memengaruhi emosi

Jenis makanan memengaruhi keadaan emosi manusia. Tim riset di College London, menyimpulkan bahwa kemungkinan adanya hubungan antara depresi dan makanan-makanan yang diolah karena orang-orang yang mengonsumsi banyak sayuran, buah, dan ikan kurang mengalami depresi. Adapun orang yang memakan makanan olahan akan mengalami tingkat depresi hingga 58% lebih tinggi daripada orang-orang yang kurang sering mengonsumsi makanan jenis ini.

EMOSI DAN GANGGUAN PENCERNAAN

Kekacauan emosi sering ditunjukkan dengan gangguan saluran pencernaan, sembelit, diare, wasir, dan bahkan kerusakan gigi. Kondisi lainnya lagi dapat bersifat psikosomatis. Rasa takut mengacaukan fungsi tiap bagian pencernaan. Misalnya orang yang ketakutan yang sangat akan menyebabkan seseorang diare. Penyakit maag juga sering dialami oleh orang yang cemas, orang yang terlalu bersemangat, agresif, dan yang memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi. Kondisi itu seringkali diderita para atasan, termasuk juga penyakit jantung. Seseorang yang

berpenyakit maag, misalnya dalam kehidupan bisnisnya memiliki perilaku yang matang, tetapi di rumah barangkali sangat jauh sifatnya, sangat tergantung bahkan bersifat kekanak-kanakan dalam banyak hal. Dalam diri orang yang berpenyakit maag terdapat konflik antara keinginan untuk mencapai cita-cita serta menjadi dewasa dan keinginan untuk tetap menjadi anak kecil.

EMOSI DAN RASA MUAL

Salah satu cara yang diupayakan pikiran bawah sadar untuk menangani apapun yang tidak menyenangkan, menakutkan atau berbahaya adalah mengeluarkan dari sistem kita. Dalam hal benda-benda fisik, hal ini dapat dicapai dengan memuntahkannya atau dengan gerakan-gerakan usus besar yang dibantu dengan diare. Jika ada makanan kotor termakan, maka lambung akan mengeluarkan makanan itu lewat dua arah. Pikiran bawah sadar berusaha melakukan hal yang sama terhadap ide dan situasi yang tidak disukai. Seringkali pikiran bawah sadar berhasil melakukannya, walaupun kadang juga gagal. Namun pikiran bawah sadar akan terus-menerus merespon hal tidak menyenangkan itu dan hasilnya adalah rasa mual yang berlebihan dan diare yang berkembang menjadi *colitis* atau radang usus besar. Misalnya rasa mual atau diare yang ditimbulkan karena cemas menghadapi wawancara kerja atau saat akan memberikan presentasi.

EMOSI DAN SAKIT KEPALA

Migrain ditandai oleh sakit kepala yang sangat dan terasa di sebelah kepala, dengan bola mata di satu sisi itu terasa sakit dan kadang-kadang menonjol ke luar. Penglihatan akan terpengaruh oleh kedaaan ini. Mual dan muntah-muntah juga kadang menyertai migrain.

Migrain dapat terjadi pada wanita maupun pria. Pada wanita yang menderita migrain cenderung berbadan langsing dan bertubuh proporsional, sedangkan laki-laki penderita migrain adalah kebalikannya yaitu bertubuh besar, kuat, tegap, dan atletis.

Wanita memiliki kemungkinan lebih besar untuk terserang migrain dibandingkan laki-laki. Seorang wanita yang menderita migrain penuh dengan timbunan permusuhan yang kadang tidak disadari, kemarahan, frustasi, dan kebencian yang tidak diungkapkan. Ibarat memasak air yang ditutup terlalu rapat padahal airnya meluap, sehingga uap air yang dihasilkannya akan mendesak tutup panci itu untuk keluar. Bila emosi-emosi itu tertimbun terlalu banyak, maka muncullah sakit kepala.

Akibat emosi tidak bisa diterima dan tidak disukai, rasa bersalah mengenai hal itu akan mendatangkan kebutuhan untuk menghukum diri sendiri. Maka alam bawah sadar akan mencetuskannya berupa sakit kepala atau migrain.

Seseorang yang perfeksionis yaitu orang yang menghendaki kerapian dalam segala hal akan mudah terserang migrain. Ia

selalu menghendaki supaya pakaian pakaian tergantung rapi di raknya, sepatu-sepatu di atur dengan rapi. Beberapa piring kotor yang tertinggal di tempat cuci piring tidak boleh ada sama sekali. Kebersihan merupakan keharusan. Bila tidak, maka ia merasa tidak enak dan terdorong untuk melakukan pengaturan seperlunya guna menghentikan ketidakaturan itu. Emosi atau frustasi dan kebencian kepada siapapun (termasuk suami) yang mengacaukan pengaturan barang-barang yang sempurna, merupakan faktor tambahan yang mengundang sakit kepala itu.

EMOSI DAN MASUK ANGIN

Dari sekian banyak penyakit psikosomatis, masuk angin merupakan yang paling banyak ditemui. Hanya sedikit orang yang bebas dari masuk angin. Telah banyak penelitian yang dilakukan terhadap masuk angin, namun masih merupakan misteri bagi dunia kedokteran. Gejala–gejalanya hampir sama dengan gejala influensa dan penyakit tertentu lainnya. Ini membawa teori bahwa virus lah penyebabnya. Akan tetapi itu tidak sepenuhnya benar. Tiap pengalaman beremosi yang cukup kuat dapat menimbulkan masuk angin. Jika seseorang menjadi marah dan terganggu, ia bisa menjadi masuk angin.

Masuk angin dapat merupakan cara menyatakan sesuatu dukacita atau kasihan pada diri sendiri. Gejala masuk angin diduga merupakan tiruan menangis. Batuk-batuk, mengeluarkan air dari lubang hidung, penimbunan dahak ini semuanya dapat

merupakan untuk mengeluarkan sesuatu dari badan dengan cara yang sama seperti yang dilakukan dengan mual. Masuk angin merupakan sarana untuk menghindari sesuatu yang tidak suka kita lakukan. Misalnya bisa menjadi alasan tidak masuk sekolah pada anak atau tidak masuk kerja pada orang dewasa.

EMOSI DAN ALERGI

Alergi sama anehnya dengan masuk angin. Orang dapat peka terhadap tepung sari, debu dan apa saja, bahkan terhadap orang lain. di Inggris pernah terjadi kejadian aneh ini, seorang wanita terpaksa bercerai karena ia alergi terhadap sentuhan kulit suaminya! Binatang piaraan dapat juga menderita alergi, tetapi binatang buas tidak pernah mengalami alergi. Ini menunjukkan bahwa alergi merupakan produk dari tekanan hidup yang dihadapi, biarpun kondisi yang dihasilkan bersifat fisik.

Cerita tentang alergi ini terjadi pada seseorang yang alergi bunga mawar. Bila ia melihat bunga mawar, maka ia akan bersin, hidungnya mengeluarkan cairan, matanya berair dan terjadilah serangan alergi. Pada suatu hari, ia memasuki ruangan yang dihiasi dengan bunga mawar, maka segeralah ia terserang alergi. Namun demikian serangan alergi itu segera berhenti ketika ia mengetahui bahwa bunga mawar itu palsu!

EMOSI DAN ASMA

Sebagian besar penderita asma tidak bisa menangis. Bila mereka ditanya mengenai hal itu, mereka sendiri akan terkejut melihat kenyataan itu. Para dokter jiwa mengatakan bahwa asma merupakan tangisan yang ditekan kembali. Mereka mengatakan juga bahwa dalam semua kasus asma, terdapat konflik tertentu yang berpusat pada penderita. Ini terjadi pada masa kanak-kanak dan penekanan kembali tangisan saat itu terlibat di dalamnya. Teori kejiwaan lainnya adalah adanya sesuatu hal yang ingin diceritakan oleh anak itu kepada ibunya, tapi ia gagal untuk mengakuinya, biasanya ia ingin menceritakan pelanggaran atau kenakalan yang dilakukannya.

Itulah sebabnya, penderita asma disarankan untuk mengeluarkan kemarahan dan permusuhannya secara sengaja, ia harus belajar menangis dan menghindari perilaku yang bisa memicu asma.

EMOSI DAN MASALAH KULIT

Banyak masalah kulit yang disebabkan oleh kondisi kejiwaan. Sugesti dapat digunakan untuk mendatangkan keringanan, walaupun penyebabnya tidak tersentuh. Gatal-gatal dapat diringankan atau dicegah dengan sugesti dan penyembuhannya dapat dipercepat.

Pada kondisi kulit yang berair diduga merupakan pengganti tangisan, persis seperti kasus asma. Emosi yang tertekan menyebabkan kulit itu pecah dan "menangis" atau mengeluarkan air. Dengan hipnosis kondisi ini dapat diringankan. Teruskan pengobatan medis, namun jika penyakit berlanjut kita harus memeriksa penyebab lainnya. Banyak masalah kulit disebabkan karena faktor emosi atau kejiwaan.

EMOSI DAN ARTHRITIS

Arthritis merupakan penyakit yang sangat umum dan masih menjadi misteri bagi dunia medis. Secara organis, kemungkinan penyebabnya adalah banyak kekurangan vitamin, makanan, virus atau bakteri. *Arthritis* yang parah biasanya terasa sangat sakit disertai dengan bengkak-bengkak dan kaku-kaku di sendi atau tulang punggung. Jika yang diserang adalah lutut, maka orang tersebut kemungkinan tidak bisa berjalan bahkan lumpuh total.

Rupanya terdapat pola ciri tertentu pada penyakit ini. seperti halnya penderita migrain, penderita *arthritis* cenderung memiliki sikap permusuhan, penuh kebencian, dan agresif. Individunya seringkali berwatak keras, kaku dan mungkin hal ini terpantulkan secara kejiwaan dalam memperlakukan sendi-sendinya. Penderita itu adalah seseorang yang giat dan mempunyai dorongan untuk berprestasi.

Penyakit itu diduga digunakan oleh pikiran bawah sadar sebagai rem terhadap dorongan seperti itu, karena ketakutan

adanya kegagalan atau alasan lainnya. Mungkin terdapat ketakutan bahwa kemarahan yang tidak terkontrol dapat mendatangkan kesulitan. Dalam jiwa penderitanya terdapat konflik antara keinginan yang menggebu untuk melawan nasib dan rasa bersalah karena keinginannya yang terlalu meluap-luap. Akibatnya, penderita melakukan penghukuman pada diri sendiri.

Kasus penyakit *arthritis* dialami oleh seorang wanita bernama Karen. Sendi–sendi jarinya bengkak dan terasa sakit sehingga ia hampir tidak bisa bergerak. Tangannya mirip cakar, jari-jarinya bengkok dan tidak bisa diluruskan. Ini tentu mengganggu pekerjaan.

Kondisinya semakin memburuk dan ia tidak pernah memikirkan kemungkinan penyembuhan kejiwaan karena mengira bahwa penyakitnya merupakan penyakit fisik murni. Saat ini menjalani terapi hipnosis, barulah ia menyadari tentang pikiran bawah sadarnya di masa lalu.

Karen pernah bekerja sebagai pembantu dan ia sangat benci dengan majikannya karena merasa dilecehkan. Saat ia dihipnosis Karen berseru, "Saya membencinya! Saya ingin mencekiknya!" Sambil berseru ia mengangkat tangannya yang mirip cakar itu dan meraihnya sekan-akan menangkap seseorang. Lalu ia melihat ke tangannya serta posisinya "Oh!" katanya terengah-engah "Itulah sebabnya tanganku jadi lumpuh!"

Kenginan untuk membunuh majikan yang ia benci adalah pikiran yang menakutkan. Karena memiliki keinginan seperti itu, maka timbullah penghukuman diri. Penekanan kembali dan penguburan emosinya, ketidakmampuan menyatakan kemarahannya merupakan satu penyebab kondisi tangannya itu.

Saat situasi membaik dan ia mendapatkan pekerjaan baru yang sesuai dengan bidangnya, maka tangannya bebas dari rasa sakit dan bengkak.

EMOSI DAN SAKIT PUNGGUNG

Alasan yang paling banyak kita dengar untuk menghindari pekerjaan adalah sakit punggung. Sakit punggung memang dapat dipergunakan alasan yang mudah dan juga sebagai penghukuman diri. Ketegangan dapat menyebabkan mengerasnya otot-otot punggung dan dapat menyebabkan lempeng tulang punggung menonjol. Kondisi ini mungkin terjadi karena mengangkat barang terlalu berat atau oleh gerakan salah yang menyebabkan lempeng tulang punggung tergeser dari tempatnya.

****

BAGIAN 3

Soulscape
(Bebaskan Jiwa dari Emosi Negatif)

*****

Saat kita mengubah pikiran kita, maka mulailah untuk mengubah perilaku kita. Mulailah bertingkah laku sebagaimana yang kita inginkan. Beraksilah dengan perilaku kita

(John Maxwell)

*****

ENYAHKAN KESULITAN EMOSI DALAM HIDUP KITA

Supaya dapat mengetahui tiap gangguan emosi atau sakit yang kita derita, kita harus mengetahui apa yang memicu timbulnya suatu masalah. Dengan demikian kita akan mampu mengubah atau mengenyahkan kesulitan itu.

Leslie M Lecron (1992) menunjukkan tujuh faktor penyebab kesulitan emosi, yakni :

1. Konflik

   Konflik timbul jika kita menginginkan sesuatu, tapi tabu bagi masyarakat atau suara hati mencegahnya. Seringkali kita tekan konflik kita dan mendorongnya keluar dari kesadaran, karena konflik itu tidak menyenangkan atau kita merasa bersalah karena konflik dalam batin itu. Misalnya, sikap permusuhan ataupun sikap agresif merupakan emosi yang sangat mungkin ditekan kembali (tidak diungkapkan), akibatnya perasaan itu ada dalam pikiran bawah sadar dan dapat menyebabkan gangguan emosi jika kita biarkan terus mengendap dalam pikiran bawah sadar.

2. Motivasi

   Motivasi merupakan upaya untuk menemukan cara, menciptakan kondisi atau pola perilaku tertentu yang bertujuan untuk mengundang simpati atau belas kasihan orang lain. Misalnya menggunakan pusing kepala untuk

mendatangkan simpati serta perhatian suaminya. Hal itu disebabkan orang tersebut merasa rendah diri dan ingin mendapatkan perhatian yang lebih dari orang lain. Contoh lainnya adalah seorang anak yang tidak diperhatikan oleh orangtuanya, mungkin mengetahui bahwa keadaan sakitnya bisa mendatangkan perhatian orangtua yang ia butuhkan, selain itu keadaan sakit dapat digunakan sebagai alasan untuk tidak masuk sekolah yangg kurang ia sukai. Dokter tidak bisa menemukan penyebab organis terhadap penyakit yang dideritanya (misalnya pusing) dan dokter menyimpukan penyakit itu disebabkan oleh kesulitan emosi.

3. Efek dari Sugesti

Setiap orang sedikit atau banyak peka terhadap sugesti. Peka terhadap sugesti tidak sama dengan mudah tertipu. Sugesti paling efektif jika dilakukan berulang-ulang. Ketika masih kanak-kanak kita berkali-kali diperintahkan untuk melakukan sesuatu sampai diterima oleh pikiran bawah sadar dan dilaksanakan. Contohnya jika mendapatkan nilai kurang baik anak dimarahi, "Kamu itu bodoh, kamu tidak bisa belajar!" Maka pernyataan seperti itu mudah diterima ataupun dipercaya oleh anak. Maka kemungkinan ia tidak mampu belajar dengan mudah, biarpun sebenarnya pandai. Contoh lainya: "Kalau naik bus pasti kamu mual, lebih baik naik kereta api!" Efek sugesti ini membuat seseorang meyakini jika naik kendaraan itu pastilah mual dan karena sugesti yang mengakar dalam pikiran bawah sadar, maka ia mengalami mual saat naik bus, akibatnya perjalanannya terhambat ketika di suatu daerah ia tidak menemukan angkutan kereta api yang membawanya ke tujuan.

4. Bahasa Organ

Dalam percakapan sehari-hari kita sering menggunakan ucapan-ucapan yang menunjukkan ketidaksenangan kita tentang suatu hal misalnya, "Itu membuat saya mual!" atau "Ini membuat sakit kepala!" dan masih banyak lagi. Bila kita menggunakan ucapan itu, maka kondisi yang sebenarnya dapat berkembang, karena pikiran bawah sadar dapat menerjemahkan ide yang ternyatakan itu dalam kondisi nyata.

5. Identifikasi

Semua anak kecil suka meniru. Anak-anak sering berusaha menyerupai orangtuanya. Kadang-kadang, anak-anak juga suka meniru perilaku orang lain yang berada di dekatnya. Identifikasi atau imitasi ini bisa disebabkan karena berkali-kali mendengar pernyataan seperti "Kamu persis seperti ayahmu!".

Lazimnya peniruan itu berasal dari orangtuanya. Biarpun orangtua dibencinya, anak-anak masih suka menirunya karena dianggap kuasa, orangtua menentukan apa yang boleh atau tidak boleh dikerjakan anak dan orangtua menghukum anak. Maka anak kecil ingin menjadi besar dan kuat serta berkuasa seperti orangtua yang dibencinya itu.

6. Penghukuman diri

Kita bukanlah manusia yang suci, tidak jarang pada saat-saat tertentu kita melakukan tindakan yang di luar kendali kita sehingga kita merasa menyesal kemudian. Maka pikiran bawah sadar dapat memutuskan bahwa tindakan atau pikiran semacam itu memerlukan hukuman. Bahkan orang-orang yang paling baik, mungkin mempunyai perasaan bersalah dan

menghukum dirinya sendiri karena hal-hal sepele. Misalnya orang yang merasa frustasi dengan pekerjaannya lalu minum-minuman beralkohol terlalu banyak hingga membahayakan kesehatan.

7. Pengalaman masa lalu

Kejadian masa lalu biasanya berimplikasi menjadi penyakit atau kesulitan psikosomatis. Rasa bersalah timbul dari kejadian-kejadian masa lampau. Pengungkapan peristiwa-peristiwa tersebut merupakan bagian penting dalam penyembuhan jiwa. Contoh peristiwa yang dialami John yang berumur 25 tahun. Ia adalah pemuda yang bicaranya gagap sejak ia umur tiga tahun. Pemeriksaan di bawah pengaruh hipnosis menunjukkan bahwa ia mengalami kejadian yang sangat menakutkan saat ia berusia tiga tahun. Waktu itu tengah terjadi kebakaran di komplek rumahnya. Mobil kebakaran berdatangan dan bunyi sirine meraung-raung. Orang-orang berdatangan untuk melihat peristiwa itu, termasuk ibu John yang menggendong John saat itu masih berusia tiga tahun.

Seluruh rumah tetangganya terbakar habis, tanpa sengaja John melihat anjing kesayangannya meloncat-loncat di belakang jendela kaca. Sebuah gorden menyala menjatuhi anjing itu, maka matilah anjing itu tanpa ada orang yang bisa menolongnya. John menjerit ketakutan dan mendadak kejang-kejang karena goncangan jiwa. Dari saat itulah ia gagap saat bicara. Akhirnya dengan teknik hipnosis kegagapannya berangsur hilang. Anehnya kondisi gagap itu ketika dihipnosis bisa berbicara normal, akan tetapi ketika sadar ia kembali berbicara gagap.

KOMUNIKASI DENGAN PIKIRAN BAWAH SADAR

Untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar dapat kita lakukan dengan berbagai cara antara lain psikoanalisis dengan bantuan ahli dan analisa diri sendiri :

- **Psikoanalisis dengan bantuan ahli**

  Teknik utama yang digunakan dalam psikonalisis adalah untuk mendapatkan pengertian tersebut adalah asosiasi bebas serta penafsiran mimpi.

  ✓ Asosiasi bebas

  Asosiasi bebas adalah istilah yang digunakan untuk pengucapan semua pikiran yang terlintas dalam batin seseorang. Pasien mengatakan semua yang terlintas dipikirannya, apapun bentuknya atau betapa memalukan pikiran itu. Cara ini menghabiskan banyak waktu, karena pikiran kita dapat berkeliaran ke mana-mana mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan. Selain itu pasien mungkin terhambat dan tidak bisa mengucapkan apa-apa yang bernilai saat diperiksa.

  ✓ Penafsiran mimpi

  Penafsiran mimpi digunakan untuk memperoleh petunjuk beragam masalah. Mengartikan arti mimpi

sebenarnya dapat dilakukan dengan mudah jika mimpi itu tidak kompleks serta penuh dengan simbol-simbol tidak jelas. Untuk dapat mengartikan mimpi diperlukan banyak pengetahuan dan keterampilan. Seringkali tafsir mimpi dari berbagai sumber kurang bernilai ditinjau dari ilmu jiwa. Buku pelajaran ilmu jiwa yang memberikan penafsiran mimpi yang tepat.

- **Menganalisis diri sendiri**

Untuk dapat berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar dalam waktu singkat dapat kita lakukan antara lain dengan tulisan tangan otomatis, metode pendulum, dan metode gerakan jari-jari

✓ **Tulisan tangan otomatis**

Tulisan tangan otomatis adalah sebuah gejala yang memesona. Kata-katanya biasanya ditulis tanpa jeda, dapat terbaca dengan jelas, tapi kadang-kadang hurufnya tidak lengkap bentuknya sehingga sukar dibaca. Penulisannya bisa terjadi dengan cara yang lazim yaitu dari kiri ke kanan, tapi ada kalinya dari kanan ke kiri, dari atas ke bawah atau penulisannya terbalik seperti bayangan pada cermin atau kombinasi cara tersebut.

Kita sadari bahwa pikiran bawah sadar mengetahui dengan tepat apa yang menyebabkan kesulitan emosi kita atau penyakit psikosomatis yang kita derita. Informasi inilah yang kita cari.

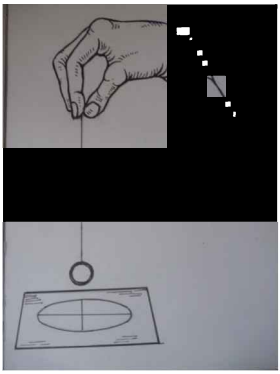
Dengan sarana tulisan tangan otomatis, kita dapat mengajukan pertanyaan pada pikiran bawah sadar dan jawabannya akan dituliskan oleh tangan secara otomatis. Bahkan kadang-kadang memberikan informasi tanpa kita meminta.

✓ **Metode pendulum**

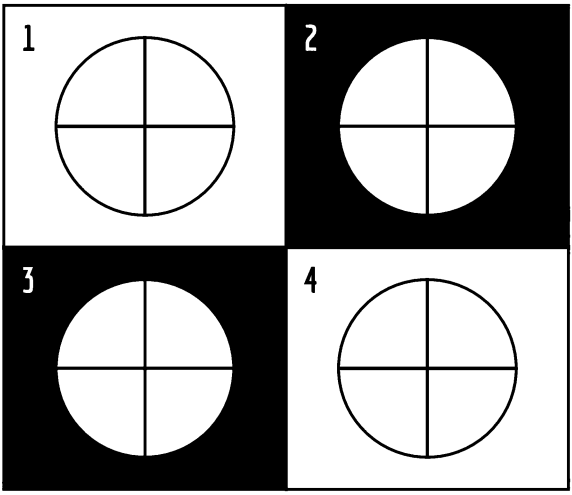
Metode pendulum dapat digunakan untuk memberikan informasi dari pikiran bawah sadar. Pendulum adalah sebuah objek kecil. Misalnya sebuah cincin atau benda lainnya yang dapat diikat dengan benang dan dapat berayun bila benang itu dipegang tangan. Letakkan siku di atas meja saat menggerakkan pendulum.

Empat gerakan arah pendulum dapat terjadi yaitu lingkaran searah jarum jam, lingkaran lawan jarum jam, gerak lurus kanan kiri dan gerak maju mundur. Pikiran bawah sadar boleh diminta untuk menentukan arti gerakan itu :

- Gerakan pertama dapat diartikan "YA"
- Gerakan kedua diartikan "TIDAK"
- Gerakan ketiga diartikan "SAYA TIDAK TAHU"
- Gerakan keempat diartikan "SAYA TIDAK MAU MENJAWAB PERTANYAAN"



Gambar : Tangan memegang cincin sebagai pendulum



Metode Pendulum

- Pegangi pendulum dengan ujung jari dan letakkan siku pada meja atau bidang datar

- Kita harus sengaja membuat gerakan-gerakan pertama sampai keempat dan selanjutnya membuat pendulum itu tergantung diam.

- Sekarang tanyalah kepada alam bawah sadar gerakan mana yang berarti "YA". Dalam memperlakukan ini tidak tidak perlu mengucapkan kata-kata. Pikiran bawah sadar diminta untuk menentukan salah satu dari empat tempat gerakan tadi yang mewakili jawaban "YA".

- Pendulum akan bekerja dengan baik jika kita mengamatinya.

- Dalam waktu beberapa detik pendulum itu biasanya mulai bergerak, tapi kadang-kadang makan waktu yang lama "guna memanaskan motornya".

- Bila setelah agak lama tidak mulai bergerak, maka pikirkan "YA" beberapa kali. Tapi ingat jangan menggerakkan pendulum itu dengan sengaja.

- Berusahalah memegangi tali pendulum itu tanpa bergerak, tapi kita akan temukan bahwa pendulum itu masih belum bergerak, maka mintalah orang lain untuk mengajukan permintaan di atas guna menentukan arti gerakan pendulum itu.

- Setelah kita memperoleh jawaban mengenai arti "YA" dengan salah satu gerakan di atas, tanyakan gerakan bagi arti tidak tahu dan saya tidak mau menjawab pertanyaan secara berturut-turut seperti di atas.

- Bila kita dapat menggunakan pendulum itu, merupakan pertanda adanya perlawanan. Pikiran bawah sadar kita merasa bahwa kita ingin belajar sesuatu, tapi kita belum siap menerimanya.

- Untuk menggunakan metode ini pertanyaan-pertanyaan sebaiknya ditulis.

- Catatlah jawaban yang kita terima.

✓ **Metode Gerakan Jari-Jari**

Metode gerakan jari-jari merupakan sarana untuk mengetahui pikiran bawah sadar dengan menggunakan gerakan jari tanpa penguasaan sengaja. Metode ini lebih sulit jika dilakukan dalam keadaan terjaga, akan lebih mudah jika dilakukan dalam keadaan hipnosis.

Metode Gerakan Jari-Jari

- Letakkan tangan di pangkuan atau di atas sandaran lengan kursi, secara rileks dengan telapak tangan menghadap ke bawah

- Jari-jari harus bebas bergerak

- Mintalah pikiran bawah sadar untuk memilih salah satu jari supaya terangkat, guna mengartikan jawaban "YA".

- Bila salah satu telah dapat terangkat, tanyakanlah mana yang memberi arti tidak dan begitu seterusnya

- Ingatlah jangan sampai mengangkat jari itu secara sengaja.
- Kita dapat juga menetapkan jari mana yang harus bergerak untuk menunjukkan arti jawaban pertanyaan, jika kita menghendakinya. Misalnya :
    - ✓ Jari telunjuk kanan artinya "Ya"
    - ✓ Jari telunjuk kiri artinya "Tidak"
    - ✓ Ibu jari kanan artinya "Saya Tidak Tahu"
    - ✓ Ibu jari kiri artinya "Saya Tidak Mau Menjawab Pertanyaan"
- Jika minta gerakan jari, amatilah jari itu dengan teliti. Mungkin kita merasakan sedikit kegelian pada otot jari yang akan terangkat.
- Jari itu harus terangkat pada kedudukannya menunjuk.
- Selalu akan anda alami jari itu sedikit bergetar atau bergoyang ketika mau bergerak
- Gerakan sedikit lambat pada awalnya, setelah dicoba berkali-kali akan bergerak cepat
- Adakalanya jari itu terangkat sedikit saja atau kadang terangkat sampai jelas menunjuk ke depan
- Dalam menggunakan gerakan jari, hendaknya selalu diingat jangan berupaya dengan sengaja

- Waktu mengajukan pertanyaan, sebaiknya bersikap netral tanpa memperkirakan jawaban yang akan muncul.

Contoh tanya jawab menggunakan metode pendulum dan gerakan jari-jari.

Kasus : Mengetahui dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh faktor kejiwaan

Pertanyaan : Apakah rasa sakit itu disebabkan oleh penghukuman diri?

Jawab : Tidak

Pertanyaan : Apakah ada yang mengatakan sesuatu, sehingga menyebabkan sakit hati?

Jawab : Tidak

Pertanyaan : Apakah sakit itu berhubungan dengan suatu pengalaman masa lalu?

Jawab : Ya

Pertanyaan : Apakah pengalaman itu terjadi sebelum Anda berumur 20 tahun?

Jawab : Ya

Pertanyaan : Apakah pengalaman itu terjadi sebelum Anda berumur sepuluh tahun?

Jawab : Ya

Pertanyaan : Apakah terjadi sebelum umur lima tahun?

Jawab : Ya

Pertanyaan : Apakah terjadi sebelum umur dua tahun?

Jawab : Ya

Pertanyaan : Sebelum Anda berumur satu tahun?

Jawab : Tidak

Pertanyaan : Apakah berhubungan dengan suatu penyakit?

Jawab : Tidak

Pertanyaan : Berhubungan dengan kecelakaan?

Jawab : Ya

Pertanyaan : Apakah ada orang lain terlibat?

Jawab : Saya tidak tahu (Kemudian ternyata pertanyaan ini tidak bisa dijawab dengan tepat. Ada seseorang yang hadir, tapi hanya merupakan saksi daripada seorang yang terlibat)

Pertanyaan : Apakah Anda terluka pada waktu itu?

Jawab : Ya

Pertanyaan : Bahu kanan Anda kah yang terluka pada saat itu?

Jawab : Ya

Orang yang dihipnosis dengan menggunakan pendulum berkata bahwa ia berada di luar rumah pada saat itu, berbaring di sebuah kereta bayi. Ketika ditanya berapa umurnya, ia katakan bahwa ia baru saja melewati ulang tahun pertamanya. Ia tidak melihat seorang pun, tapi kereta bayi itu menggelinding ke samping jalan. Lalu ia merasa kereta bayi itu terjungkir dan ia luka pada bahu kanannya.

Pertanyaan lebih lanjut dijawab dengan bantuan gerakan jari

Pertanyaan : Apakah Kecelakaan itu berhubungan dengan rasa sakit yang sekarang?

Jawab : Ya

Pertanyaan : ini ada sebabnya, sebuah pikiran akan timbul tentang hubungan itu

Jawab : (secara lisan) Ibuku

BAGIAN 4

The Cure of Soul (Program Perbaikan Diri)

*****

Jangan pernah berpikir bahwa diri kita tidak baik. Seseorang seharusnya tidak pernah berpikir demikian. Perlakuan orang lain akan sangat tergantung pada bagaimana kita menilai diri kita sendiri

(Anthony Trollope)

*****

KENALI EMOSI PIKIRAN BAWAH SADAR

Dalam program perbaikan diri, kita harus mengetahui susunan pikiran bawah sadar serta cara kerjanya. Dari pikiran yang terpendam inilah datangnya kesulitan kita. Kita harus belajar untuk memengaruhinya, mempelajari penyebab kondisi yang ingin kita ubah atau tanggulangi. Pikiran bawah sadar dapat dipengaruhi paling mudah dengan hipnosis.

Sigmund Freud mengemukakan teori tentang tiga bagian dalam jiwa manusia :

1. Ego, yaitu kesadaran yang menggunakan akal
2. *Superego*, yaitu kesadaran yang lebih tinggi
3. Id, yaitu ingatan atau naluri dasar atau batin bawah sadar

CARA BEKERJA PIKIRAN BAWAH SADAR

Pikiran bawah sadar mengontrol mekanisme badan dengan bekerja lewat otak. Satu bagian dari otak mengatur sistem saraf otomatis dan mengatur tiap organ serta kelenjar lewat sistem saraf.

Pikiran bawah sadar bersifat kekanak-kanakan. Ia menjalankan perintah secara otomatis menurut arti kata demi kata dan tidak menurut maksud yang terkandung dalam kata itu. Misalnya bila orang mengatakan, "Itu membuat saya menjadi gila!" Kalimat ini memiliki maksud ia sangat marah. Akan tetapi kata-kata tersebut

akan diartikan oleh pikiran bawah sadar secara harfiah yaitu ia dibuat menjadi gila.

Setelah menjadi dewasa, kita banyak belajar dan menjadi matang, titik pandang kita mengenai banyak hal pun mengalami perubahan. Pikiran bawah sadar dapat juga mengalami perubahan titik pandangnya, tetapi kesan-kesan yang diperoleh pada masa kanak-kanak untuk sebagian besar dipertahankannya. Bila suatu peristiwa terjadi pada waktu kita berumur enam tahun, maka pikiran bawah sadar akan melihat hal itu sebagai titik pandang anak yang berumur enam tahun. Misalnya, saat umur enam tahun kita ketakutan melihat ular, maka dapat berkembang menjadi fobia tentang ular, bahkan ketika melihat mainan ular-ularan pun menjadi takut. Saat dewasa, secara sadar mengetahui bahwa ular tidak berbahaya, walaupun tetap menjijikkan. Dengan mengubah titik pandang yang terjadi pada masa kanak-kanak, kita akan tersembuhkan dari fobia tertentu.

CARA PIKIRAN BAWAH SADAR BEKERJA

Pikiran bawah sadar merupakan gudang ingatan. Kita mencatat semua kesan yang diterima panca indera, seperti halnya dalam pembuatan film mencatat semua gambar dan suara, tapi ditambah dengan efek panca indra lainnya seperti rasa dan bau. Sayangnya sebagian besar dari catatan kejadian selama hidup terlupakan oleh alam bawah sadar. Walaupun banyak yang telah kita lupakan, akan tetapi alam bawah sadar sangat memengaruhi kita tanpa kita sadari.

Kesulitan emosi sering bersumber pada masa kanak-kanak, kadang dari pengalaman yang menakutkan atau mengejutkan.

Kita sering mengabaikan atau berusaha melupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Kita dorong ingatan tidak enak itu keluar dari alam bawah sadar, karena kita tidak mau berpikir tentang pengalaman yang tidak enak. Maka ingatan tidak enak itu selanjutnya tidak bisa diingat secara sadar lagi masuk ke dalam alam bawah sadar. Pikiran itu mengeram dalam pikiran bawah sadar dan menyebabkan banyak kesulitan di kemudian hari. Dengan mengingat kembali pkikiran bawah sadar atau pikiran yang tertekan dapat membantu kita dalam menanggulangi kesulitan emosi, dalam mengubah watak, dan dalam menanggulangi penyakit psikomatis.

****

Enjoy life today

Yesterday is gone

Tomorrow may never come

Nikmati hidup hari ini, karena kemarin telah berlalu,

dan hari esok belum tentu kita jalani

(Anonim)

****

CARA PIKIRAN BAWAH SADAR MELINDUNGI KITA

Pikiran bawah sadar kita akan selalu tahu dan berfungsi waktu kita terjaga maupun saat tidur. Misalnya seorang ibu yang tertidur pulas, tapi bila bayinya menangis, maka ia segera terbangun. Pikiran bawah sadarnya berkata, *"Bangunlah, bayimu mungkin ngompol!"* Demikian pun ketika kita menyentuh benda panas, maka pikiran bawah sadar akan segera mengirim pesan seketika sebelum kita dapat menganalisis dan berpikir tentang situasi itu. Dalam banyak hal pikiran bawah sadar selalu siap siaga untuk menjaga kita dari bahaya yang mungkin datang. Namun berlawanan dengan dasarnya, pikiran bawah sadar juga dapat menyebabkan penyakit, bahkan mengajak kita untuk bunuh diri.

Pikiran kesadaran dapat diibaratkan sebagai gunung es, bagian sadar berada di atas permukaan air, bagian pikiran bawah sadar terdapat di bawah permukaan air. Keduanya merupakan satu kesatuan yang saling memengaruhi.

SUGESTI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP

Setiap orang berdoa dalam bahasa mereka sendiri, tidak ada bahasa yang tidak dimengerti Tuhan

(Duke Ellington)

SUGESTI

Untuk mengubah pikiran negatif bawah sadar kita menjadi pikiran positif, kita bisa memasukkan sugesti untuk diri kita sendiri (otosugesti). Kita akan sangat peka terhadap sugesti ketika berada dalam keadaan hipnosis atau karena pengaruh emosi yang kuat. Kadang-kadang kepekaan terhadap sugesti disamaratakan dengan sifat mudah tertipu. Bila tidak peka, maka kita akan sulit untuk belajar menerima sugesti.

Self hypnosis akan memperpendek waktu yang diperlukan dalam penyembuhan atau perbaikan diri dan dapat mengungkapkan penyebab-penyebab yang dengan cara lain tidak dapat diketahui.

KEKUATAN DOA DAN PENYEMBUHAN

Emotional Healing Theraphy (Terapi Penyembuhan Emosi) yang kita lakukan pada diri sendiri, antara lain menyertakan doa di dalamnya. Doa (*prayer*) berasal dari kata Latin *precarious* "yang diperoleh dengan mengemis" dan *precari* "memohon, meminta dengan sangat, memohon atau berdoa". Wujud doa bisa berupa kata-kata keluhan, gerak-gerik atau hanya dengan berdiam diri.

Larry Dossey dalam buku Healing Words menyatakan, doa mempunyai banyak bentuk. Banyak orang yang mengikuti

formalitas agama-agama besar dan jelas-jelas berdoa berharap agar peristiwa-peristiwa tertentu terjadi. Sementara orang-orang berdoa kepada Tuhan atau Dewi, Yang Maha Kuasa atau Yang Maha Tinggi. Dan yang lain berdoa kepada semesta alam atau Yang Mutlak tanpa pribadi. Ada juga yang tidak berdoa dalam pengertian biasa, melainkan hidup dalam perasaan batin mendalam akan adanya "Yang Kudus". Doa-doa mereka dapat disebut sebagai semangat suasana doa, suatu rasa yang selaras atau sehaluan dengan "sesuatu yang lebih tinggi".

Doa cenderung mengikuti petunjuk-petunjuk yang digariskan oleh tradisi agama-agama besar, sedangkan suasana doa tidak demikian. Suasana doa merupakan suatu perasaan bersatu dengan Sang Maha Segala, bukan dengan pimpinan atau panutan tertentu, tradisi-tradisi tertentu atau kitab-kitab suci tertentu. Doa perantaraan mempunyai kecenderungan memohon hasil-hasil tertentu, untuk merangkai masa depan, untuk "memberitahu Tuhan apa yang harus dikerjakan-Nya", misalnya ingin bebas dari penyakit kanker. Sebaliknya, semangat doa adalah menerima tanpa menjadi pasif, bersyukur tanpa menolak kalah. Semangat doa itu lebih bersedia untuk bertahan dalam misteri, untuk memikul ketidakjelasan dan ketidaktahuan. Semangat doa itu menghormati hak apapun yang terjadi, bahkan ketika menderita kanker.

Dalam buku yang ditulis Dr. Abdul Hayyi dengan judul, "Tafsir Surah Al-Fatihah" dinyatakan, Usman bin Abi al-'Ash mengadukan kepada Nabi saw. akan rasa sakit yang dideritanya sejak dia masuk Islam, Rasulullah saw. bersabda kepadanya, *"Letakkan tanganmu di atas bagian yang kau rasa sakit dan ucapkanlah Bismillah 3 kali, dan*

ucapkanlah tujuh kali, aku berlindung pada Allah dan kekuasaan-Nya dari kejahatan apa yang aku rasakan dan aku khawatirkan." (HR. Muslim)

Semangat doa mempunyai pengaruh penyembuhan terhadap penyakit berat dengan sendirinya. Suasana doa memungkinkan kita untuk mencapai suatu tataran pengalaman di mana kita bisa menghadapi dan menerima penyakit sebagai suatu bagian yang wajar dalam kehidupan dan dimana penenerimaannya melampaui sikap pasif. Apabila penyakit itu lenyap, kita patut bersyukur, apabila penyakit itu tetap tinggal, kita pun tetap bersyukur.

*****

Berteman dengan Virus

Saya menghadapi penyakit ini dengan menganggapnya sebagai guru terbaik yang pernah saya jumpai. Saya memperlakukannya dengan rasa hormat. Saya mencoba untuk menyayanginya. Saya berbicara kepadanya. Saya berkata, "Anda aman bersama saya. Jangan cemas. Saya tidak membencimu!" Saya yakin bahwa bersahabat dengan virus yang ada dalam diri saya mempunyai pengaruh yang menyembuhkan, saya tahu bahwa hal itu akan menolong hidup saya selamanya. Kalau sikap saya baik dan saya bahagia serta murah hati, saya merasa dapat hidup dengan virus untuk jangka waktu yang amat lama.

(Pemuda penderita AIDS)

*****

TEKNIK-TEKNIK UNIVERSAL DALAM DOA DAN PEMBAYANGAN

Dr. William G Braud dari *Mind Science Foundation* memberikan lima teknik sederhana dalam berdoa agar terarah (berkaitan dengan *emotional healing*) yaitu relaksasi dan keheningan, melatih perhatian, pembayangan dan visualisasi, serta intensionalitas dan emosi-emosi positif yang kuat.

- Relaksasi dan Keheningan

  Relaksasi merupakan sebuah keterampilan yang dapat dibiasakan melalui latihan. Relaksasi akan mengantarkan serangkaian perubahan fisik yang menyangkut seluruh tubuh yang menunjukkan keadaan perangsangan fisiologi yang rendah. Menurut pakar kejiwaan, Suryani, relaksasi merupakan satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks. Sedangkan ruangan atau lingkungan yang digunakan untuk relaksasi adalah tempat yang tenang atau dalam suasana keheningan untuk memudahkan dalam memusatkan konsentrasi.

- Melatih Perhatian

  Memusatkan pada suatu sasaran entah itu berupa benda fisik (lilin, lampu atau benda lainnya) atau sasaran doa, bayangan atau visualisasi tampaknya gampang, tetapi sesungguhnya cukup sulit dipertahankan untuk beberapa waktu. Siapa saja yang pernah mencoba melakukan pemusatan perhatian, langsung paham dengan kesulitan

ini karena pikirannya cenderung mengembara ke mana-mana yang diumpamakan oleh santa Teresa Avila bagaikan menaiki seekor kuda binal. Tetapi dengan latihan, orang dapat mencapai keterampilan untuk mempertahankan dan memusatkan perhatian.

Menurut analisis Braud, memusatkan perhatian lebih daripada sekadar menciptakan perasaan-perasaan yang menyatu dan melebur yang nikmat. "Memusatkan perhatian pada suatu benda, katanya membuat sebuah saluran komunikasi dua arah dengan benda satu jalur yang dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai benda itu untuk memengaruhinya." Setelah orang membuka saluran itu, imaji-imaji menjadi wahana untuk membawa informasi bolak-balik melalui saluran itu.

- Pembayangan dan Visualisasi

Pembayangan adalah berpikir tanpa kata-kata, demikian definisi tentang pembayangan yang disampaikan psikofisiolog, Jeanne Achterberg. "Pembayangan" kerapkali digunakan searti dengan visualisasi, tetapi ada perbedaannya. Peneliti dan ahli klinik Patricia Norris dari Voluntary Controls Laboratory of the Menninger Clinic di Topeka, Kansas menyatakan, sekalipun keduanya melibatkan "gambar-gambar tanpa kata-kata" di dalam pikiran, visualisasi digunakan untuk menyiratkan pikiran–pikiran tanpa kata-kata yang secara sengaja disusun dan diarahkan menuju sebuah sasaran yang dikehendaki.

- Intensionalitas dan Emosi-Emosi Positif yang Kuat

Setiap bentuk kesadaran selalu merupakan kesadaran akan sesuatu. Ketika berpikir tentang makanan, Anda membentuk gambaran tentang makanan di dalam pikiran Anda. Ketika melihat sebuah mobil, Anda membentuk gambaran tentang mobil di dalam pikiran Anda. Inilah yang disebut filsuf Edmund Husserl sebagai intensionalitas (*intentionality*), yakni bahwa kesadaran selalu merupakan kesadaran akan sesuatu. Tindakan seseorang dikatakan intensional, jika tindakan itu dilakukan dengan tujuan yang jelas.

Setiap orang memiliki medan eterik energi yang berasal dari tubuh fisik mereka. Medan eterik merupakan ruang di antara alam yang kasat mata (tidak terlihat) dengan alam fisik (yang terlihat). Hal ini juga menunjukkan aura kesehatan dari keberadaan mereka. Ketika kekuatan medan eterik mereka rendah, memungkinkan energi negatif untuk masuk dan memengaruhi tubuh fisik. Itulah sebabnya diharapkan untuk selalu menyadari bagaimana perasaan kita yang merupakan kekuatan medan energi eterik. Jangan pernah membiarkan emosi kita menjadi terlalu rendah untuk terlalu lama (misalnya stres atau depresi). Ketika kita terus memproyeksikan medan energi positif yang kuat, maka kita kebal terhadap serangan energi negatif yaitu penyakit dan penyakit.

EMOTIONAL HEALING THERAPHY

Emotional Healing Therapy merupakan terapi untuk melepaskan emosi bawah sadar yang dapat membantu seseorang menemukan tujuan hidup, memperoleh kesehatan fisik dan psikis, meraih hubungan yang menyenangkan dengan pasangan dan keluarga, menemukan jodoh yang tepat, dan mencapai karier yang diinginkan.

Untuk melakukan terapi penyembuhan emosi (Emotional Healing) atau pelepasan emosi negatif, maka ada enam tahap yang perlu dilakukan yaitu :

1. *Accepting (Menerima)*
2. *Expression (Mengekspresikan)*
3. *Release (Melepaskan)*
4. *Relief (Memulihkan)*
5. *Internal Integration (Integrasi seluruh bagian diri)*
6. *Future Pacing*

Sebelum kita membahas enam tahap terapi tersebut. Perlu juga dipahami mengenai tiga cara yang umumnya dilakukan oleh seseorang dalam mengelola perasaan/emosinya. Adapun 3 cara itu adalah :

1. *Menahan Emosi*
2. *Mengekspresikan Emosi*
3. *Melepaskan Emosi*

Tiga cara itu memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Ketiganya bukan berlevel atau yang satu lebih baik dari yang lain. Ketiganya sama-sama bermanfaat dan baik sesuai dengan situasi serta kondisinya. Dengan kata lain ketiganya itu saling melengkapi. Supaya lebih paham mari kita bahas satu per satu.

1. Menahan Emosi

Bila menggunakan istilah bahasa yang umumnya sering dipakai adalah mengendalikan emosi, yang artinya kita mampu meredam emosi yang muncul serta menahannya sehingga emosi tersebut tidak meledak dan mengakibatkan kerusakan yang akan menjadi suatu penyesalan di kemudian hari.

2. Mengekspresikan Emosi (Katarsis)

Menahan atau mengendalikan emosi itu memang baik, tetapi bila dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Emosi tersebut akan merusak diri sendiri, dan biasanya muncul dalam bentuk penyakit psikosomatis atau bisa juga menjadi meledak dengan efek ledakan yang sangat parah. Sebagaimana sering saya sampaikan mengenai Teori Gelas Emosi.

Yaitu, ketika kita sering memendam suatu emosi negatif. Emosi tersebut tidaklah hilang, akan tetap mengendap di dalam pikiran bawah sadar. Begitulah terus-menerus menumpuk di alam bawah sadar, semakin lama emosi yang kita pendam ini levelnya akan semakin naik hingga garis batas (Treshold) teratas. Ketika kemampuan diri kita dalam menahan stressor ini mencapai batasannya. Di saat itulah emosi tersebut akan bermanifestasi menjadi penyakit psikosomatis bila meledak ke dalam. Atau menjadi ledakan emosi yang sangat kuat bila meledak keluar.

Oleh karena itu, anda jangan heran ketika seseorang yang dalam kesehariannya Anda kenal sebagai orang yang sangat sabar dan juga baik. Suatu saat bisa marah besar dan mengamuk. Itu artinya, emosi negatif yang dia pendam sudah menembus garis Treshold dari gelas emosinya dan meledak tidak terkendali.

Di dalam dunia terapi dikenal yang namanya KATARSIS. Katarsis adalah sebuah cara untuk memberikan kesempatan terhadap seseorang untuk MENGEKSPRESIKAN emosinya yang lama ditahan. Setelah keluar semua emosi yang dipendam itu dan bersih maka akan lebih mudah bagi seorang terapist untuk memberdayakan kliennya guna melakukan perubahan hidup ke arah yang lebih baik. Misalnya dengan berteriak yang keras, menangis, dll.

Namun Katarsis ini bukanlah penyelesaian masalah. Ini hanya langkah darurat saja, sekedar mengurangi endapan emosi di dalam gelas emosi. Kita harus lanjutkan ke langkah selanjutnya yaitu....

3. Melepaskan Emosi.

Setelah emosi berhasil dimunculkan dan diekspresikan. Untuk selanjutnya kita harus melepaskan semua emosi yang ada. Yaitu dengan teknik BERDAMAI. Bila itu hanya terkait dengan diri sendiri, maka kita berdamai dengan diri sendiri. Bila itu terkait dengan orang lain, maka kita lakukan perdamaian secara mental dengan orang yang dimaksud, kemudian dilanjutkan dengan berdamai dengan diri sendiri. Terima dan hargai diri anda sutuhnya, kemudian putuskan untuk melepaskan segala emosi negatif tersebut untuk selamanya.

The Sedona Method : Empat Cara Pelepasan Emosi

Empat Cara pertama pelepasan emosi negatif :

1. *Memutuskan untuk mengeluarkan emosi*
2. *Menerima atau mengijinkan emosi*
3. *Masuk ke dalam inti emosi*
4. *Pelepasan menyeluruh (Holistic releasing)*

Itulah empat cara dalam pendekatan proses melepaskan emosi menurut metode Sedona dan semua akan menuju pada hasil yang sama : Pertama dengan membebaskan kemampuan alamiah Anda untuk melepaskan emosi apapun yang tak diinginkan secara cepat dan memberikan jalan bagi energi terpendam (the suppressed energy) di bawah sadar untuk lepas. Cara kedua adalah menerima perasaan (feeling) – mengizinkan emosi sebagaimana adanya. Cara ketiga adalah menyelam ke dalam inti emosi. Cara keempat adalah secara holistik embracing pada masalah apapun atau keyakinan apapun.

1. *Memutuskan untuk mengeluarkan emosi*

Ambilah sebuah pensil atau benda kecil apapun yang akan Anda jatuhkan tanpa memberikan kesempatan berpikir dua kali.

Sekarang peganglah pensil itu dengan kencang. Berlakulah seolah–olah benda itu adalah keyakinan Anda yang membatasi dan tangan anda seolah–olah kesadaran Anda. Jika Anda menggenggam benda itu cukup lama, Anda akan merasakan ketidaknyamanan.

Sekarang bukalah tangan Anda dan jatuhkan benda tersebut. Amatilah bahwa Anda lah yang menggenggamnya. Benda itu tidak

melekat di tangan Anda. Demikian juga dengan kebenaran perasaan Anda. Perasaan Anda sama melekatnya seperti benda tadi melekat di tangan Anda.

Kita menggenggam perasaan–perasaan kita dan kita lupa bahwa kita mengikatkan diri pada mereka. Hal ini bahkan terjadi pada bahasa kita. Ketika kita merasa marah atau sedih, kita biasanya tidak mengatakan, "saya merasa marah" atau "saya merasa sedih". Tapi kita mengatakan, "saya marah" atau "saya sedih". Tanpa menyadarinya hal tersebut, kita salah mengenali bahwa kita adalah perasaan itu. Sering kita mempercayai kita terikat oleh perasaan itu. Kenyataan ini tidaklah benar…bahwa kita dapat mengontrolnya, hanya saja kita tidak tahu bagaimana caranya.

Sekarang lepaskan benda tersebut.

Apa yang terjadi? Anda melepaskan benda tersebut dan menjatuhkannya ke lantai. Apakah sulit? Tentu tidak. Hal tersebut apa yang kita maksudkan sebagai,"membiarkan pergi atau melepaskan."

Anda dapat melakukan hal tersebut pada emosi Anda: memilih untuk melepaskannya.

2. Menerima atau mengizinkan emosi

Berpegang pada analogi yang sama : jika anda berjalan dengan tangan terbuka, tidakah hal tersebut akan sangat sulit untuk memegang pensil atau benda lain? Demikian pula ketika Anda mengizinkan atau menerima sebuah perasaan, Anda membuka kesadaran Anda, dan hal ini memungkinkan perasaan hilang dengan sendirinya seperti kabut yang berjalan di udara atau asap yang melalui cerobong. Hal tersebut seolah–olah Anda membuka tutup panci memasak.

3. Masuk ke dalam inti emosi

Sekarang, jika Anda ambil benda yang sama – sebuah pensil, pulpen atau batu kerikil dan bayangkan Anda membesarkan ukurannya, benda tersebut akan tampak terus membesar seperti ruangan kosong. Anda akan melihat celah antara molekul dan atom–atom, Ketika Anda menyelam masuk ke dalam inti perasaan Anda, Anda akan melihat suatu kejadian : Tidak ada sesuatupun yang benar–benar di sana.

Setelah Anda menguasai proses pelepasan, Anda akan menemukan bahwa bahkan perasaan yang dalam pun hanya ada di permukaan. Inti di dalamnya Anda menemukan ruang kosong, tenang, dan damai, bukan rasa sakit atau kegelapan yang diasumsikan oleh kebanyakan dari kita. Kenyataannya, bahkan perasan yang begitu ekstrim pun hanyalah seperti buih sabun mandi. Dan Anda tahu jika Anda menusukkan jari Anda pada buih tersebut. Buih akan meletus. Hal tersebut persis terjadi ketika Anda masuk ke dalam inti perasaan Anda.

4. Pelepasan Menyeluruh (Holistic Releasing)

Akhirnya, Setelah Anda fokus pada benda di tangan, Anda akan mendapati bahwa hal tersebut ditegaskan oleh kebalikannya. Dengan kata lain, alasan mengapa Anda dapat merasakan benda tersebut karena ruang di sekitar benda tersebut. Tanpa ruang tidak mungkin ada isi. Bila dikaitkan pada perasaan dan masalah yang berdasar emosi, mereka ditegaskan atau pegang bersama oleh kebalikannya juga. Kita memiliki baik dan buruk, salah dan benar, gembira dan sedih, cinta dan benci untuk menyebut beberapa. Bila Anda menerima kedua pasangan tersebut, sebagai saling berlawanan dan bertentangan satu sama lainnya, Anda akan

menemukan bahwa keduanya akan bubar meninggalkan Anda dengan ruang kosong yang mengizinkan segala sesuatu berjalan. Kita menyebut langkah pelepasan keempat ini sebagai pelepasan menyeluruh (holistic releasing)

Tiga Pertanyaan untuk Release Emosi Negatif

Teknik ini ditemukan oleh Lester Levenson dan dipopulerkan oleh muridnya yang bernama Hale Dwoskin. Tekniknya sangat simple, hanya mengajukan tiga pertanyaan pada diri sendiri secara berulang-ulang hingga emosi negatif lepas.

Walaupun simple, tapi sangat efektif dan penggunaannya pun sangat luas. Untuk detailnya bisa baca buku Sedona Method yang diterbitkan oleh Ufuk Press.

Pertanyaan yang dimaksud adalah:
Bisakah?
Maukah?
Kapan?

Caranya:

Bayangkan atau rasakan satu emosi yang ingin Anda hilangkan. Misalnya rasa cemas. Kemudian...

1. *Tanyakan pada diri sendiri, "Bisakah saya melepaskan rasa cemas ini?*
   Apapun jawabannya baik ya atau tidak, lanjutkan pada pertanyaan berikut:
2. *"Maukah saya melepaskan rasa cemas ini?"*
3. *"Kapan?"*

Seandainya Anda menjawab tidak pada pertanyaan kedua, maka ajukan pertanyaan tambahan ini:

2a. *"Apakah saya lebih nyaman menahan perasaan cemas ini atau lebih nyaman jika melepasnya?" Jika jawabannya, "Ya, lebih nyaman melepas dong."*

Maka ulangi lagi pertanyaan kedua. "Jadi mau melepas perasaan ini?" Lalu setelah Anda setuju, lanjutkan dengan pertanyaan ketiga, "Kapan?"

Inti dari teknik ini adalah mengizinkan emosi negatif itu datang, lalu memutuskan untuk melepasnya. Dengan kata lain menuntun bawah sadar hingga mau melepas emosi negatif yang mengganggu kita. Teknik ini sangat cocok terutama untuk orang yang bertipe auditori.

Dalam pengembangannya, teknik ini juga dapat digunakan untuk membantu proses penyembuhan penyakit, menurunkan berat badan, meningkatkan finansial dll.

Terkadang dibutuhkan beberapa kali pengulangan sampai emosi negatif yang ingin kita hilangkan itu benar-benar hilang. Misalnya, seseorang harus bolak-balik berulang kali bertanya pada dirinya sendiri karena tak mau juga melepas emosi negatifnya. Ketika itu dia selalu menjawab tidak dari dua pertanyaan pertama dan ragu pada pertanyaan ketiga. Kira-kira seperti ini:

"Bisakah saya melepas perasaan ini?"
"Ga bisa, saya sakit hati banget."

"Maukah saya melepas perasaan ini?"
"Ga mau, perasaan ini ga mau pergi!"

"Terus lebih nyaman mana, membiarkan perasaan ini terus atau melepasnya pergi?"
"Ya lebih nyaman melepas pergi dong, tapi susah!"

"Kalau gitu mau melepas perasaan ini?"
"Iya mau! Tapi susah!"

"Tapi mau kan?"
"Iya mau!"

"Kapan?"
"Ngg...ga tahu, secepatnya aja deh."

"Secepatnya itu kapan?"
"Ya kalo bisa sekarang!"
"Jadi kamu bisa melepasnya?"
"Iya."

"Kamu mau melepasnya?"
"Ya."

"Kapan?"
"Sekarang!"

Dan akhirnya lepaslah emosi negatifnya. Kalau perlu, lanjutkan dengan Hipno EFT.

(catatan : huruf yang dicetak miring disarikan dari http://www.naqsdna.com/2013/11/penyembuhan-ajaib-emotional-healing.html)

PRAKTEK EMOTIONAL *HEALING THERAPHY*

Untuk bisa mengatasi berbagai macam kasus yang kita alami, maka sangatlah penting bagi kita untuk mengetahui penyebab terjadinya penyakit fisik maupun mental, serta awal emosi negatif terjadi. Maka salah satu cara untuk meredakan hal tersebut dilakukan dengan *emotional healing therapy*.

***Emotional Healing Theraphy* (Irma Rahayu, 2013)**

- Ambil napas panjang dan lakukan pernapasan teratur dengan tenang hingga merasa santai dan nyaman.
- Terima dan biarkan segala pikiran yang timbul, jangan kita bahas karena bukan itu yang kita kerjakan.
- Masuki sebuah ketenangan dalam diri kita melalui perhatian ke napas kita dan suara napas yang timbul.
- Setelah nyaman dan tenang serta santai, ingat dan ambil kembali satu masalah yang sangat mengganggu.
- Berusahalah untuk selalu jujur dan mengizinkan alam bawah sadar untuk menuntun kita.
- Masuki dan putar ulang rekaman peristiwa yang membuat kita merasa terganggu, beri dia warna dan suara yang bisa kita ingat lagi. Izinkan alam bawah sadar kita untuk melakukannya.

- Sekarang, rasakan dan perhatikan perasaan yang ditimbulkan dari peristiwa itu, apakah rasa marah, rasa bersalah, ketakutan atau sedih.
- Aku dan terima dengan mengucapkan "Ya, saya akui saya merasa..... karena..."
- Alirkan dan buat semakin nyata perasaan kita. Bila terasa semakin kentara dan tinggi rasanya, biarkan, dan relakan saja.
- Bila tubuh atau diri kita terasa ingin menangis, berteriak atau ada gerakan-gerakan yang ingin kita lakukan, lakukanlah, jangan menahannya, lakukan saja!
- Terus kita rasakan sampai getaran rasanya berangsur-angsur turun hingga menjadi tenang.
- Sampai kita merasa ringan dan lega, maka kita bisa memuji dan berterima kasih pada Tuhan yang telah membantu proses ini.
- Buka mata dan beristirahatlah, lebih baik segera minum air putih yang menyejukkan.

MENYEMBUHKAN TRAUMA MASA LALU

Salah satu cara untuk menghilangkan trauma pada masa lalu dapat dilakukan dengan *Inner Child Theraphy* yang diperkenalkan oleh Irma Rahayu. Sangat disarankan untuk mencoba menghilangkan masalah atau trauma yang paling sederhana terlebih dahulu. Masalah-masalah yang ingin kita hilangkan, seperti rasa duka yang mendalam kehilangan orang yang tercinta, ketakutan yang akut dan kemarahan yang memuncak karena

dipecundangi atau dendam yang membara akibat ditinggal menikah dengan calon pasangan. Jika masalahnya sulit kita atasi dengan menerapi diri sendiri, sebaiknya melakukannya bertahap bersama ahlinya.

Sangatlah penting untuk mengungkapkan semua perasaan yang sudah lama tertimbun dalam tubuh. Emosi yang tidak dikeluarkan ini sangat berpengaruh pada fisik, misalnya sering mengalami sakit kepala dan diare. Dalam proses terapi ini terus digali segala kenangan hingga ditemukan beberapa sensasi lainnya di daerah bahu dan punggung. Artinya, kita telah lama memendam emosi itu sehingga menjadi beban hidup.

Dengan terapi ini maka kita dapat mendetoksifikasi emosional yaitu proses penetralan toksin atau zat racun yang berkaitan dengan emosional seseorang. Misalnya badan menjadi lemas, sangat mengantuk, merasa sangat lapar, buang-buang air besar seperti diare akut, dan lain-lain. Tergantung pada masing-masing individu.

Inner Child Therapy **(Irma Rahayu, 2013)**

- Lakukan dengan posisi duduk, jangan berbaring untuk menghindari aliran energi yang tidak semestinya
- Berdoa dan memohon perlindungan Tuhan
- Lakukan relaksasi dengan memejamkan mata, karena mata yang terbuka akan menganggu fokus kita
- Ambillah napas dengan tenang, dengarkan suara napas
- Tanyakan dan mintalah izin alam bawah sadar untuk melakukan terapi ini

- Sekarang, temukan masalah mengganggu kita, rasakan dalam hati dan tubuh kita
- Temukan jenis dari rasa yang menyangkut masalah kita, apakah rasa marah, sedih, bersalah, takut atau bahkan perasaan yang campur aduk.
- Bila sudah bertemu, hadirkan sosok diri ketika masih kecil. Terseyumlah dan sapalah dirinya. Lihat dan perhatikan seluruh tubuh dan wajahnya. Sentuhlah kepala dan rambutnya. Kita bisa memeluknya dan bahkan menggendongnya jika ingin.
- Setelah itu, lepaskanlah dia. Mintalah pada alam bawah sadar untuk menghadirkan peristiwa yang berbekas pada emosi kita yang berkaitan dengan si kecil (diri kita di masa lalu).
- Putarlah ulang dan beri dia warna, suara, bau, dan apapun yang bisa kita hadirkan.
- Sekarang, bebaskan diri kita untuk merasakan kembali perasaan dan emosi dari peristiwa tersebut. Lepaskan dan biarkan emosi sesakit apapun yang kita terima hadir kembali. Bila muncul sensasi tubuh untuk berteriak, menangis atau reaksi apapun, selama bukan menyakiti diri sendiri, maka lakukanlah!
- Kemudian, setelah seluruh gambar peristiwa dihadirkan, coba kita bayangkan sebuah ruangan yang kosong. Hadirkan orang yang mengganggu kita dalam peristiwa tadi. Orang itu kini berada di hadapan kita dan hanya terdiam tanpa bisa berbuat apapun.

- Sambil mengatur napas, ingatkan diri kita bahwa peristiwa itu sudah lama berlalu dan kita sedang mengatasi emosinya saja.
- Duduk atau berdirilah berhadapan dengan orang itu. Tataplah matanya. Jangan ada rasa takut lagi, karena dia hanya diam dan tidak akan menyakiti lagi.
- Ungkapkan segala perasaan kita kepadanya, sepuas-puasnya. Kita bebas mengatakan hal yang selama ini mengganggu kita.
- Bila masih sulit mengungkapkan perasaan, tuangkan perasaan kita dalam tulisan tangan pada selembar kertas. Tulislah sekehendak hati kita, jangan ragu-ragu atau dikoreksi. Jangan khawatir apapun yang kita tulis tidak akan diketahui orang lain dan kita sendirilah yang akan menghancurkannya.
- Jika kita telah mengungkapkan semuanya. Hadirkan bayangan orang itu lagi dan katakan bahwa kita sudah puas mengungkapkan semua perasaan yang tidak dapat kita ungkapkan dahulu. Kita menerima semua perlakuannya di masa lalu. Katakanlah pula bahwa kini kita sudah kuat dan ia tidak bisa mengganggu kita lagi.
- Bila kita sudah merasa memaafkan orang itu, berikanlah maaf dengan menvisualisasikan diri kita sedang berjabat tangan dengannya atau memeluknya.
- Bila tidak, maka cukup katakan, "*Aku sudah menerima semua perlakuanmu, namun aku belum bisa memaafkan kamu. Tapi aku akan menerima kembali kamu dan belajar*

untuk memaafkanmu." Ucapkan kalimat itu dengan setulus hati.

- Sekarang, kita kembali menemui sosok kita waktu kecil. Ajaklah ia berbincang dengan kita, percayalah ini tidak akan membuat kita menjadi aneh dan gila. Katakan padanya bahwa kita sudah menemui orang yang membuat ia sedih dan mengungkapkan perasaannya. Bagaimanapun juga perasanya adalah perasaan kita juga. Katakan kepadanya, kini dia bebas kembali bermain dan menjadi lebih bahagia.
- Jika kita ingin, bayangkan kita bisa menemaninya bermain beberapa saat di tempat yang kita ciptakan sendiri. Misalnya: di pinggir pantai, taman bunga atau bahkan di antara awan-awan putih.
- Saatnya kita melepaskan si kecil dan katakan bahwa kita berterima kasih atas kehadirannya. Bahwa dengan keberanian si kecil untuk melewati masa-masa yang tidak mengenakkan itu, telah mengantarkan kita hingga saat ini menjadi orang yang lebih baik. Ucapkan terima kasih dan berpamitanlah pada dia. Sambil kita meninggalkannya, lihatlah kini ia bermain dengan riang gembira dan ceria.
- Kembalikan diri kita sendiri pada saat ini dan tariklah napas serta hembuskan dengan lembut tiga kali atau lebih sampai kita merasa nyaman untuk membuka mata.
- Ucapkan rasa syukur kita pada Tuhan yang telah mengizinkan proses ini dapat kita lalui dengan baik.

RELAKSASI UNTUK MENGATASI STRES

Relaksasi merupakan cara yang paling mudah digunakan untuk mengatasi stres. Untuk melakukannya cobalah untuk bersabar dan berilah kesempatan diri sendiri untuk pemulihan secara perlahan. Untuk orang yang terlalu tegang, maka akan memakan waktu yang cukup lama untuk mencapai rileks atau santai.

Relaksasi

Persiapan	Relaksasi dapat dilakukan dengan duduk atau berbaring ▪ Jika duduk, duduklah di kursi yang nyaman. Lepaskan alas kaki, luruskan kaki, dan istirahatkan lengan pada sandaran lengan kursi. ▪ Jika berbaring, tidurkan punggung dengan lengan di sisi. Jika mungkin gunakan bantal yang cukup nyaman untuk menyangga kepala.
Pernapasan	▪ Mulailah bernapas perlahan dan dalam. Lapangkan dada ketika udara masuk. ▪ Kembangkan rongga dada agar udara lebih banyak masuk, sehingga paru-paru terisi penuh. ▪ Tahan napas beberapa detik dan keluarkan perlahan-lahan hingga rongga dada kembali rileks dan paru-paru kembali kempis.

	▪ Jangan tegang. ▪ Teruslah cara bernapas ini secara perlahan-lahan, dalam, dan teratur sampai tercapai titik rileks.
Relaks	▪ Setelah 10 menit pola napas kita akan teratur. ▪ Tahan napas selama 10 detik pada saat otot-otot mengencang, kendorkan dan buanglah napas dalam waktu yang bersamaan. ▪ Kerutkan jari-jari kaki dan tekan kaki ke bawah ▪ Tekan tumit ke bawah dan bengkokkan kaki ke atas ▪ Kencangkan otot-otot betis ▪ Kencangkan otot-otot paha, tarik lutut dan buat agar kaki kita kaku ▪ Usahakan agar pantat terasa kencang ▪ Kencangkan perut seolah-olah menerima pukulan ▪ Bengkokkan siku dan kencangkan otot-otot tangan. ▪ Bengkokkkan bahu dan tekan belakang kepala di tempat tidur atau bantal ▪ Kencangkan rahang, kerutkan dan pejamkan mata kuat-kuat.

- Kencangkan semua otot bersama-sama
- Tetaplah bernapas perlahan dan dalam
- Bayangkan seperti sebatang mawar putih dengan latar belakang hitam
- Berusahalah menatap mawar sejelas-jelasnya, puaskan perhatian kita selama 30 detik dan jangan menahan napas.
- Kini, bernapaslah seperti yang biasa kita lakukan
- Khayalkan sesuatu yang menyenangkan dan damai
- Bukalah mata dan rasakan tubuh yang terasa segar

HIPNOTIS UNTUK MENYEMBUHKAN DIRI SENDIRI

Phytagoras berkata bahwa seni yang paling luhur adalah seni penyembuhan. Dan pabila seni menyembuhkan itu merupakan seni yang paling luhur, seni tersebut harus menyibukkan diri dengan jiwa maupun badan, sebab tidak ada makhluk yang dapat sehat selama bagian tubuhnya yang lebih mulia di dalamnya sakit. (Apollonius dari Tyana)

HIPNOSIS

Pernahkah kita mendengar kata 'hipnosis'? Atau seringkali justru orang mengatakan 'hipnotis'. Kata hipnosis berasal dari kata "hipnosa" yang berarti tidur. Tidur dalam hal ini bukanlah seperti tidur biasa melainkan tidur yang telah ditransfer atau tidur yang dialihkan. Peralihan inilah yang akan digunakan untuk pelaksanaan hipnosis yang disebut *trance*, artinya peralihan tidur biasa ke tidur di luar dari biasa yang disebut tidur hipnosa. Pada abad ke-19 James Braid merupakan dokter yang pertama kali memberikan nama "*hypnosis*" diambil dari nama dewa Yunani "*Hypnoze*" yang berarti tidur.

Kata *trance* berasal dari bahasa inggris transfer yang berarti penyaluran, pemindahan atau peralihan. Pemindahan dari tidur biasa ke tidur hipnosa ini terjadi karena kesadaran yang menipis yang semakin lama semakin mengecil dan akhirnya kesadaran itu pun lenyap beralih ke alam bawah sadar yang disebut tidur *hipnosa*.

Dalam proses tidur, maka jaringan-jaringan tubuh akan membebaskan diri dari ketegangan-ketegangan yang secara menyeluruh sehingga terjadilah pelepasan total dari semua keletihan. Inilah yang disebut dengan istirahat total atau pengendoran dalam jaringan-jaringan tubuh secara selaras, tanpa beban atau tekanan-tekanan pikiran maupun perasaan. Dengan demikian, kita akan bangun dengan keadaan yang segar.

Gian Sugiana Sugara mendefinisikan hipnosis sebagai suatu keadaan fokus, tenang, dan rileks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk dalam pikiran. Dalam

pengertian yang lebih ilmiah, "Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti (Departemen Pendidikan, Divisi Pelayanan Masyarakat, AS).

Hipnotis adalah orang yang melakukan hipnosis. Semua orang mampu masuk dalam kondisi hipnosis, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Jadi dalam kondisi apapun, kapanpun dan di manapun ketika pikiran kita fokus, rileks, maka pada saat itu terjadi kondisi hipnosis. Hanya saja kita jarang menyadari kondisi itu. Hipnosis bukan merupakan sebuah alat atau penyembuhan tapi kondisi ini dapat dimanfaatkan untuk penyembuhan atau pemberdayaan diri.

PERTANYAN SEPUTAR HIPNOSIS

- *Bagaimana kalau saya tidak bisa bangun setelah dihipnosis?*

  Ini merupakan kejadian yang jarang terjadi, karena seorang subjek bangun dengan mudah setelah diperintahkan demikian. Sebenarnya, setiap orang dapat bangun setiap waktu. Jika ia sulit bangun, maka ia pasti punya alasan dan maksud tertentu. Subjek atau orang yang dihipnosis mungkin merasa nyaman dan tidak suka meninggalkan keadaan santai yang menyenangkan itu. Bila hipnosis itu sudah meninggalkan subjeknya, maka subjek dapat bangun sewaktu-waktu.

- *Apakah hipnotis berbahaya?*

  Seorang hipnosis yang kurang berpengalaman dan kurang cukup pengertiannya tentang hipnosis, mungkin dapat menimbulkan kesulitan. Mungkin ia lupa mencabut

kembali sugerti yang diberikan pada subjeknya. Itulah sebabnya, sebaiknya hindari orang yang tidak berpengalaman menghipnosis kita.

Sedangkan untuk menghipnosis diri sendiri, sama sekali tidak ada bahayanya, hingga saat ini belum pernah terjadi kesulitan yang berhubungan dengan hal ini. Satu-satunya tindakan pencegahan adalah untuk mencabut sugesti atau gejala yang ditimbulkan sebelum kita bangun dari keadaan hipnosis.

- *Mengapa dokter tidak menggunakan hipnotis?*

Banyak dokter yang enggan menggunakan hipnosis karena ada anggapan bahwa hipnosis hanya dilakukan oleh ilmu psikiatri saja. Tapi *The American Psychiatric Association* menganjurkan penggunaan psikoterapi oleh dokter umum. Salah satu sebab utama mengapa hipnosis tidak digunakan adalah soal waktu yang diperlukan. Sekali perawatan hipnosis biasanya makan waktu tiga puluh hingga empat puluh menit. Bila seorang dokter setiap harinya menangani 40–50 orang, maka ia tidak banyak waktu untuk keperluan itu.

HIPNOSIS DIRI SENDIRI (*SELF HYPNOSIS*)

Hipnosis diri sendiri merupakan cara menyembuhkan diri sendiri dengan hipnosis. Sebenarnya kita pernah mengalami hipnosis diri berkali-kali. Dr Griffit Williams dari Universitas Rutgers telah menulis artikel mengenai keadaan spontan ini dalam majalah *Experimental Hypnosis*. Contoh hipnosis spontan yaitu :

- Melamun

  Melamun merupakan keadaan hipnotis dalam tingkat ringan dan kadang-kadang mendalam.

- Konsentrasi

  Bila kita berkonsentrasi dalam suatu hal, misalnya membaca buku, menonton TV, bermain *game* atau bahkan dalam pekerjaan.

- Emosi

  Kita dapat terhipnosis saat mengalami emosi yang kuat seperti ketakutan atau marah.

- Tertawa mengingat suatu peristiwa

  Apakah kita pernah tertawa sendiri ketika mengingat peristiwa atau kejadian lucu yang kita alami? Jika jawabannya "Ya", maka pada saat itu sebenarnya kita telah masuk kondisi hipnosis. Demikian pun ketika kita mengingat-ingat kesuksesan atau kebahagiaan dalam hidup kita. Bagaimana pearsaan kita saat itu? Bahagia? Tanpa kita sadari sebetulnya ketika kita mengingat tadi kemudian merasakan kembali perasaan bahagia, kita telah masuk dalam keadaan hipnosis.

- Upacara agama

  Pada setiap upacara keagamaan, terutama jika upacara itu diiringi musik, banyak peserta yang terhipnosis spontan.

- Mengendarai mobil

  Hampir semua orang yang mengendarai mobil dapat mengingat keadaan-keadaan yanng mendatangkan hipnosis berada di jalan-jalan di luar kota, santai di belakang kemudi, suara mesin yang monoton dan tiba-tiba kita menyadari bahwa kita melewati kota tertentu tanpa ingat pernah berada di kota itu.

MANFAAT HIPNOSIS DIRI SENDIRI (SELF HYPNOSIS)

Beberapa manfaat hipnosis antara lain :

- Menanggulangi insomnia

  Jika kita mengalami insomnia (kesulitan tidur), masuklah ke dalam keadaan hipnosis sebelum tidur. Ungkapkan kalimat *"Saya mengantuk dan makin mengantuk. Dalam beberapa saat saya akan tertidur nyenyak beberapa saat, lalu saya akan tidur nyenyak sepanjang malam."* Setelah membuat sugesti seperti itu, batin kita hendaknya beralih ke sesuatu yang menyenangkan, tanpa memikirkan lagi mengenai tidur. Ini untuk mencegah agar alam bawah sadar kita memikirkan tentang tidur. Maka yang terjadi justru sebaliknya, kita akan tertidur nyenyak. Namun jika insomnia disebabkan oleh gangguan saraf, maka kita akan sulit menanggulanginya, oleh karenanya kita perlu mencari akar masalahnya. Caranya dengan mengurai satu demi satu masalah yang kita hadapi.

- Rileks sepanjang hari

  Dengan sugesti hipnosis beberapa saat disertai saran bahwa kita akan bangun dengan segar, maka dapat mendatangkan tenaga atau semangat baru. Misalnya, jika kita merasa lelah di tengah sibuknya pekerjaan, ambillah jeda untuk beristirahat sejenak, lakukan hipnosis diri, niscaya kita akan bangun dalam kondisi yang segar dan merasakan keadaan yang rileks sepanjang hari.

- Untuk mematikan rasa sakit (Patirasa)

  Bila mampu mendatangkan patirasa hipnosis maka dapat menolong kita mengurangi atau bahkan mematikan rasa sakit. Misalnya, saat akan mengunjungi dokter gigi atau setelah terjadi kecelakaan. Namun rasa sakit ini kadang harus kita rasakan untuk pengobatan tertentu. Misalnya rasa sakit di bawah perut mungkin merupakan gejala usus buntu, maka menggunakan patirasa dalam hal ini dapat membahayakan. Adapun orang yang menghadapi maut akibat kanker dan merasa sangat kesakitan, diberi pelajaran hipnosis diri supaya dapat merasakan lebih enak dalam saat terakhirnya. Intinya patirasa hipnosis hanya boleh digunakan bila jelas ada baiknya untuk menghentikan rasa sakit.

- Konsentrasi belajar

  Hipnosis diri dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Bila kita cukup terampil menghipnosis diri supaya dapat membuka mata dan tetap berada dalam keadaan hipnosis, maka kita dapat mengikuti pelajaran

sambil tetap berada dalam *trance.* Konsentrasi, kemampuan menyerap pelajaran baru, kemampuan mengingat, dan prestasi lainnya dapat meningkat dalam keadaan hipnosis.

- Menghilangkan atau mengubah keadaan

  Self hypnosis dapat digunakan untuk menghilangkan atau mengubah kebiasaan buruk yang ingin kita hentikan, misalnya ingin berhenti merokok.

- Menghilangkan pikiran negatif

  Apakah kita memiliki pemikiran negatif yang berpengaruh pada orang lain? banyak pemikiran seperti *"Saya kurang baik"* atau *"Semua laki-laki tidak bisa dipercaya,"* demikian pula dengan *"Saya tidak yakin bisa mengerjakan tugas itu."* melalui *self hypnosis* kita dapat memprogram pikiran kita untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran seperti itu dengan cepat dan permanen.

- Memasukkan sugesti positif

  Kita dapat memasukkan sugesti positif yang baru ke dalam pikiran bawah sadar dengan mudah dengan *self hypnosis*. Misalnya dengan menggunakan pemikiran, "Saya yakin bisa" atau "Saya yakin bisnis ini akan sukses." Untuk membuat sugesti positif hindarilah kata-kata negatif seperti "tidak, jangan, tidak bisa, tidak mau".

- Aturan untuk membuat sugesti

  Beberapa aturan dalam membuat sugesti yaitu :

- ✓ Perhatikan sifat sugesti

  Sugesti dapat bersifat mengizinkan atau memerintah, langsung atau tidak langsung, positif dan negatif. Otosugesti itu bersifat lebih langsung daripada tidak langsung. Sugesti positif memiliki kekuatan lebih besar daripada sugesti negatif. Misalnya "Saya merasa lebih segar dan besok menjadi sehat." Sugesti yang bersifat mengizinkan akan lebih besar kemungkinannya dilaksanakan subjek daripada sugesti yang bersifat memerintah. Kebanyakan orang tidak suka diperintah. Pikiran bawah sadar biasanya lebih bisa menerima bila dimintai tolong untuk melakukan sesuatu daripada diperintah. Misalnya menggunakan kata "Anda dapat" atau " Anda boleh" merupakan sugesti yang bersifat mengizinkan.

- ✓ Lakukan pengulangan sugesti

  Pengulangan merupakan aturan utama dalam menggunakan sugesti agar memiliki kekuatan untuk meresap dalam pikiran bawah sadar. Sugesti harus diulang-ulang tiga sampai lima kali atau lebih. Semua periklanan berdasarkan atas sugesti dan para pengiklan mengetahui efek iklan yang diulang-ulang ditayangkan di radio maupun televisi untuk membuat pesan yang disampaikan terserap dalam pikiran bawah sadar.

- ✓ Sediakan waktu agar sugesti dapat diterima pikiran bawah sadar

Harus disediakan waktu supaya sugesti dapat diterima oleh pikiran bawah sadar dan dilaksanakan. Sugesti itu harus menyatakan sesuatu untuk masa mendatang, tetapi tidak terlalu jauh dari saat ini. Misalnya sugesti, "Pusing kepalaku sudah lenyap" adalah perlawanan dengan kenyataan karena pusing itu tidak bisa lenyap seketika atau "Pusing kepalaku akan mulai ringan, segera rasa sakit itu akan berkurang dan saya akan kembali sehat." Sugesti ini memberikan waktu bagi ide untu melaksanakannya.

- ✓ Otosugesti (sugesti diri) dapat dilakukan dengan lisan

  Otosugesti dapat diucapkan secara lisan, biarpun tidak harus mengucapkan kata-kata dengan keras. Memikirkannya pun sudah cukup. Namun kita harus melakukan percobaan mengenai hal ini, sebab ada orang yang bisa menerima sugesti lebih baik jika diucapkan secara jelas (keras).

- ✓ Bayangan visual akan memperkuat sugesti

  Sugesti akan menjadi lebih kuat jika bayangan visual dapat dibentuk dan ditambahkan pada sugesti lisan. Terdapat kecenderungan pikiran bawah sadar untuk melaksanakan bayangan visual yang lama dan diulang-ulang. Misalnya, saat seorang wanita gemuk ingin melakukan diet, maka disarankan untuk memasang fotonya ketika ia masih langsing. Jika tidak memiliki foto saat langsing, dapat diganti dengan foto model yang bertubuh langsing. Selanjutnya

tempelkan gambar itu di cermin. Setiap kali ia bercermin, ia harus berpikir, "Itulah saya". Setiap kali ia mau tidur waktu malam, ia harus membayangkan dirinya seperti yang diinginkan, seperti gambar itu.

- ✓ Timbulkan emosi

  Agar sugesti dapat diterima oleh pikiran bawah sadar, maka timbulkanlah emosi tertentu dan kaitkan dengan sugesti. Hal ini dapat dilakukan dengan kata atau bayangan visual atau keduanya. Keinginan mendapatkan sukses dapat merupakan emosi yang ditimbulkan. Misalnya rasa marah, sakit hati atau semangat yang mengebu, hal itu akan semakin menguatkan sugesti untuk mencapai tujuan yang kita inginkan. Misalnya, ketika sakit hati diejek gagal kalau merantau kita berkata dalam hati "Awas ya! lihat saja nanti, aku pulang dari rantau sudah punya rumah!"

- ✓ Pikiran bawah sadar jangan terlalu banyak dibebani sugesti

  Pikiran bawah sadar seharusnya tidak boleh dibebani terlalu banyak sugesti pada suatu saat adalah lebih baik mengerjakan hanya satu hal pada satu saat atau paling banyak dua hal. Bila terlalu banyak sugesti, maka efeknya menjadi kabur.

- ✓ Susun kata-kata sugesti dengan memerhatikan hasil akhir

Susunlah kata-kata sugesti dengan hanya memerhatikan hasil akhir. Tujuan kita harus tegas. Pikiran bawah sadar kita tahu lebih banyak daripada pikiran sadar mengenai cara mencapai tujuan itu. Rangsanglah supaya bertindak, maka sarana terbaik akan ditemukannya.

****

Setiap bangun tidur ucapkan sugesti : "Setiap hari, dalam segala hal, saya akan makin baik dan makin baik"

*****

- **Tujuan utama hipnosis diri sendiri (*Self Hypnosis*)**

Tujuan utama hipnosis diri adalah untuk memengaruhi batin bawah sadar lewat sugesti. Hipnosis dapat memperpendek waktu dalam mencapai tujuan kita pada setiap program penyembuhan diri.

Cara melakukan *self hypnosis*

Beragam cara dapat dilakukan untuk melakukan *self hypnosis*, akan tetapi pada dasarnya kegiatan yang dilakukan yaitu memejamkan mata, merasakan hembusan setiap napas, memasukkan sugesti, hingga akhirnya bangun dalam kondisi yang lebih segar. Beberapa cara *self hypnotis* antara lain :

Self Hypnosis dengan menggunakan objek

- *Self hypnosis* dengan menggunakan objek antara lain dengan menggunakan lilin atau gambar apapun yang dapat dipandang tanpa hambatan.
- Pilih tempat yang tenang
- Awalnya, nyalakan lilin, jika tidak ada lilin gunakan gambar di dinding, sebuah bintik-bintik di langit-langit ruangan atau benda apapun yang bisa kita pandang tanpa ada hambatan
- Ambil posisi yang nyaman, boleh duduk atau telentang
- Sambil melihat lilin atau benda yang kita amati, ambillah napas tiga atau empat tarikan napas tujuannya untuk mengendorkan badan
- Ucapkan kalimat yang kira-kira intinya sebagai berikut (susun dengan kalimat sendiri) : "Sambil mengamati lilin ini, kelopak mataku makin menjadi berat dan makin berat. Segera kelopak mataku akan menjadi sangat berat dan menutup dengan sendirinya. Segera masuki keadaan hipnosis"
- Tidak perlu menatap lilin atau benda lain terlalu lama, tutuplah mata selama satu atau dua menit
- Setelah mata tertutup, katakanlah sebanyak tiga kali: "Rilekslah sekarang!"
- Rilekskan kaki kiri dari jari-jari sampai pinggul

- Rilekskan kaki kanan dari jari-jari sampai pinggul
- Goyangkan jari-jari kaki dan keraskan semua otot. Biarkan lepas dan lemas
- Kendorkan otot-otot perut, otot dada, dan otot pernapasan
- Bernapaslah pelan-pelan, rasakan napas yang semakin pelan dan denyut jantung yang melambat
- Rilekskan otot-otot punggung, bahu, dan leher
- Rilekskan lengan. Dari bahu hingga ujung jari
- Otot muka akan mengendor dengan sendirinya ketika kita memasuki hipnotis dalam. Satu tanda keadaan hipnotis adalah kendornya otot raut muka, kurang menunjukkan pernyataan dan mendekati seperti patung
- Ucapkan kalimat, *"Sekarang saya masuk makin dalam dan dalam."* Ulangi beberapa kali
- Bayangkan kita menaiki eskalator. Bayangkan kita melihat anak tangga yang bergerak ke bawah di depan kita dan bayangkan pegangan tangan.
- Hitunglah dari 10 ke 0 perlahan-lahan, sambil menggambarkan ketika kita mulai menghitung bahwa pegangan tangan seraya anak tangga ke bawah membawa kita semakin dalam dan dalam.

- Atau jika kita tidak suka gambaran ke dalam, maka dapat membayangkan kita naik menggunakan eskalator (*lift*) semakin ke atas, maka hindari kata "dalam" dan ubah menjadi kata "jauh" dan "lebih jauh"

- Bayangkan diri kita mencapai tempat yang menyenangkan. Misalnya danau yang tenang, di rumah yang menyenangkan atau apapun yang dapat membayangkan tempat yang menyenangkan. Berkonsentrasilah pada bayangan keindahan itu.

- Terkahir, jika telah cukup, maka bangunkanlah diri kita sendiri dengan berpikir, *"Sekarang saya mau bangun".* Selanjutnya hitunglah hingga lima lalu bangunlah.

Self Hypnosis tanpa objek benda

- Pilih tempat yang tenang

- Duduklah dengan tenang dengan posisi yang nyaman

- Tutup mata, lalu lakukan relaksasi dengan konsentrasi tertuju pada tarikan dan hembusan napas

- Sekarang, ucapkan dalam hati kalimat berikut (dapat disesuaikan dengan keinginan kita) lakukan selama tiga menit :

  "Setiap kali saya menghembuskan napas..... saya akan memasuki rasa rileks dan nyaman....."

"Saya akan menghitung mundur dari 100 ke 1 bersama hembusan napas..... dan setiap kali saya menghitung ..... saya akan merasakan kenyamanan yang lebih dalam dari sebelumnya....."

- Lakukan hipnosis lebih dalam
- Teruslah berkonsentrasi dengan hembusan napas dan katakan dalam hati dan ulangi terus-menerus hingga kita merasa santai
- *"Mata.....aku perintahkan kamu menjadi sangat santai..... sangat rileks..... dan sangat malas.....!"*
- *"Mata sangat malas hingga kamu tidak dapat membuka walaupun berkeinginan untuk membuka..... bahkan untuk bergerak sedikitmu kamu sangat malas..... "*
- Setelah mata tertutup dan terasa santai, cobalah buka mata, bila terasa berat atau tidak mau terbuka maka lanjutkan hipnosis lebih dalam lagi
- Lakukan hipnosis lebih dalam lagi, katakan dalam hati :

  "Wahai kedua belah tangan..... aku perintahkan kamu menjadi sangat santai..... sangat rileks..... dan sangat malas.....!

  Sedemikian malasnya..... sehingga kamu tidak mau bergerak sedikitpun juga ..... sedemikian malasnya ....."
- Baca skrip ini berulang-ulang, sampai kita merasakan tangan sangat santai. Lalu coba gerakkan tangan, bila

sudah terasa lemas dan tidak mau bergerak, maka lanjutkan dengan skrip berikut :

"Saya akan menghitung mundur dari 5 ke 1..... dan setiap menghitung saya akan merasakan santai dan nyaman..... lebih nyaman dari sebelumnya...."

- Lanjutkan dengan sugesti yang ingin kita masukkan ke bawah sadar kita. Misalnya : *"Rokok itu jahat"* atau *"Aku pasti bisa"* atau apapun sesuai dengan keinginan kita

- Setelah merasa cukup, maka akhiri dengan terminasi, dengan skrip berikut : *"Dalam 5 hitungan, saya akan membuka mata dan bangun dalam kondisi yang sangat segar sekali"* (Mulai lakukan hitungan dan buka mata kita)

HIPNOSIS UNTUK MENGURANGI RASA SAKIT

Untuk mengurangi rasa sakit dapat dilakukan yaitu dengan hipnosis dan mengalihkan perhatian.

MENGURANGI RASA SAKIT DENGAN HIPNOSIS

Rasa sakit dapat dikontrol atau dikurangi dengan melakukan hipnosis. Dalam keadaan rileks atau kendor maka rasa sakit akan berkurang. Misalnya, seorang pasien yang memasuki ruangan kerja dokter gigi merasa ketakutan dan tegang. Ketegangannya

akan meningkatkan kepekaan terhadap rasa sakit. Dengan hipnosis dalam kedokteran gigi akan mengendorkan pasien sehingga tidak begitu merasakan sakitanya.

MENGALIHKAN PERHATIAN UNTUK MENGURANGI RASA SAKIT

Cara lain untuk mengontrol rasa sakit yaitu dengan mengalihkan perhatian. Misalnya seorang prajurit di medan perang sering terluka tanpa disadari selama beberapa waktu. Dalam kesibukannya, dengan perhatian teralihkan, mereka tidak merasakan dampak peluru atau pecahan granat dan tidak menyadari lukanya. Ketika ia melihat darahnya mengalir dan menjadi sadar akan lukanya, mulailah terasa sakit. Mungkin kita pernah mengalami hal seperti ini, biarpun tidak di medan perang.

Patirasa hipnosis (Leslie M Lecron, 1992)

- Lakukan hipnosis diri
- Dalam keadaan hipnosis dengan mata tertutup gambarkan sederetan skakelar (colokan) listrik dengan sebuah bola lampu di atas tiap skakelar.
- Tiap bola lampu memiliki warna masing-masing: kuning, hijau, biru, dan warna lainnya
- Tiap skakelar berhubungan dengan badannya sendiri. Misalnya skakelar hijau berhubungan dengan tangan kanan.

- Untuk mematirasakan tangan kanan adalah dengan memberikan sugesti empat atau lima kali :

  "Tanganku menjadi mati rasa. Makin lama makin mati rasa dan terasa dingin"

- Tambahkan sugesti ini :

  "Saya akan cubit tanganku dan tidak terasa sakit.

  Mulanya saya akan mencubit pelan-pelan dan setiap kali saya mencubit mati rasa itu makin bertambah.

  Setelah saya cubit empat kali, maka tangan saya tidak terasa sakit sama sekali"

- Setelah merasakan mati rasa, tunggulah beberapa saat supaya mati rasa itu bertambah, lalu mulailah mencubit berbagai tempat di tangan dengan menambah kekuatan cubitan setiap kali kita melakukan cubitan berikutnya.

- Akhirnya lakukan cubitan menggunakan kuku sekeras mungkin. Kita akan merasakan tekanan dan menyadari cubitan itu, tetapi tidak terasa sakit, seakan kita mencubit kaos tangan yang tipis.

- Setelah itu hentikan keadaan patirasa itu dengan memberikan sugesti :

  "Keadaan tanganku (atau anggota badan lainnya) segera kembali normal seperti sebelum patirasa"

Catatan :

- ✓ Keadaan patirasa ini dapat dirasakan beberapa waktu hingga berhari-hari.
- ✓ Keberhasilan percobaan patirasa ini tergantung dari kedalaman tingkat hipnosis dan dari sikap mental kita. Keraguan dalam batin diri kita sendiri akan menghambat timbulnya mati rasa.

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGHILANGKAN RASA SAKIT

Rasa sakit akibat kecelakaan atau *keseleo* dapat dikurangi dengan *self hypnosis*. Dalam hal ini rasa sakit dapat dikurangi dengan mengingat pengalaman sebelum peristiwa terjadi.

***Self Hypnosis* untuk menghilangkan rasa sakit**

- Bila kaki *keseleso* atau terluka, telentanglah, tutup mata ingat-ingat kembali kejadiannya
- Ingatlah kembali saat sebelum kaki keseleo. Bertanyalah dalam hati :
  - ✓ *"Apa yang kita kerjakan saat itu?"*
  - ✓ *"Apakah yang kita lihat saat itu?"*
  - ✓ *"Berada di manakah kita saat itu?"*

- ✓ *"Bagaimana keadaan kita saat kecelakaan terjadi?"*
- ✓ *"Apa yang dikatakan orang lain saat kecelakaan itu?"*
- ✓ *"Apa yang kita pikirkan saat kecelakaan?"*
- ✓ *"Apa yang kita ingat setelah kecelakaan?"*

- Ulangi pertanyaan itu seluruhnya hingga tiga sampai empat kali.
- Kita akan mengalami bahwa gambaran itu semakin jelas dan rasa sakit semakin berkurang.
- Akhirnya kaki tidak begitu merasakan sakit jika digerakkan. Kaki akan sembuh lebih cepat.

SELF HYPNOSIS (FORGIVENESS THERAPHY)

Sakit hati merupakan perasaan yang tidak nyaman, jengkel, marah, dan sedih serta bercampur aduk dengan emosi lainnya terhadap seseorang atau situasi tertentu. Misalnya seseorang yang diputuskan oleh pacarnya, perasaan sakit hati karena tuntutan situasi yang tidak bisa kita terima dengan lapang dada dan ikhlas.

Dalam kondisi ini banyak cara yang bisa dilakukan. Kebanyakan perempuan ketika mengalami rasa sakit hati cenderung akan melupakannya dan menaris. Sedangkan laki-laki cenderung tidak bisa mengendalikan dirinya sehingga emosinya meluap-luap. Dan akan sangat berbahaya jika perasaan sakit hati ini tidak dikendalikan, maka hidup tidak terkontrol dan kehilangan tujuan yang ingin diraih dalam hidup.

Dengan melakukan proses pemaafan terhadap orang lain yang pernah menyakiti kita, maka akan merasakan hidup yang lebih terarah dan dapat menikmati hidup lebih bahagia.

***Forgiveness Theraphy* (Irma Rahyu, 2013)**

- Persiapkan diri kita dalam ruangan yang tenang dan nyaman tanpa gangguan
- Tarik napas sebanyak tiga kali dan setiap tarikan napas kita katakan rileks
- Lakukan induksi diri sesuai dengan skrip sampai kita merasa benar-benar rileks dan nyaman
- Setelah itu, imajinasikan kita berada dalam ruangan dan munculkan dua buah kursi yang ada di sana
- Kita duduk di salah satu kursi dan kursi lainnya kita gunakan untuk mengundang orang yang tidak kita sukai atau yang pernah membuat kita terluka dan kecewa
- Selanjutnya, keluarkan semua emosi kita yang membuat kita merasa sakit hati dan kecewa. Kita bisa mengatakan :

  "Saya marah sama kamu karena ....." (ungkapkan perasaan kita kepadanya)

"Saya benci sama kamu karena....." (ungkapkan perasaan kita kepadanya)

- Setelah emosi kita keluarkan, maka selanjutnya maafkan orang itu dengan tulus dan ikhlas. Kita bisa mengatakan :

  " Saya memaafkan kamu karena ....." (katakan perasaan kita kepadanya)

- Setelah itu, kita imajinasikan ada sebuah benang emosi yang selama ini menyatukan kita dengan orang tersebut kemudian dengan kekuatan yang kita miliki, putuskan benang emosi itu sampai putus dan hilang dari pikiran bawah sadar kita.

- Persilahkan orang itu pergi dari hadapan kita dan doakan dia agar Tuhan mengampuni setiap kesalahan yang pernah dilakukannya.

MENGHILANGKAN KECANDUAN MEROKOK

Langkah pertama yang perlu dilakukan dalam menghilangkan kebiasaan merokok adalah dengan cara mengendalikan pikiran kita untuk tidak tergantung pada rokok. Orang yang mengalami kecanduan rokok pada dasarnya tidak mampu merespon situasi dengan tepat. Untuk itu, dalam mengubah *self talk* negatif kita bisa menggunakan "Jurnal Pikiran" berikut ini :

Jurnal Pikiran Harian untuk kecanduan merokok (Gian Sugiana Sugara, 2013)

Situasi	Pikiran Otomatis	Perasaan yang muncul	Pemikiran alternatif baru	Perasaan yang muncul	Reaksi
Jam 06:00 sehabis makan	Saya membutuhkan pelengkap untuk rileks. Tidak ada rokok rasanya hampa	Cemas Frustasi	"Pemikiran saya salah. Tanpa merokok juga saya bisa rileks, tinggal buka-buka internet sambil makan buah-buahan "	Merasa lebih rileks dan bisa mengendalikan diri	Menjauhi pikiran untuk merokok dan segera membuka internet lewat *gadget*
Jam 19:00 berkumpul dengan teman-teman	Teman-teman merokok, rasanya tidak enak kalau tidak ikut merokok	Cemas Frustasi	"*Stop* pemikiran saya salah. Teman-teman juga akan menerima saya walaupun saya tidak merokok, "	Lebih rileks dan tenang karena bisa mengendalikan diri	Menjauhi rokok dan mulai mengobrol dengan teman

Jam 12:00 banyak tugas yang belum beres	Pusing banyak tugas. Nampaknya enak sekali merokok sambil melepaskan beban dan penat menghadapi tugas yang banyak ini.	Tegang Cemas	"*Stop* berhenti berpikir seperti itu. Saya bisa mengendalikan diri saya dan mulai mengerjakan tugas yang bisa saya kerjakan mulai saat ini juga,"	Tenang dan rileks sambil menarik napas	Mulai mengerjakan tugas dan menghindari keinginan untuk merokok

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGHILANGKAN KECANDUAN MEROKOK

Self hypnosis menjadi salah satu metode yang popular untuk mengatasi kecanduan merokok. Kita tidak perlu khawatir dengan apa yang terjadi jika berhenti merokok, misalnya timbul kecemasan atau frustasi. Semua itu tidak ada artinya dibandingkan dengan masalah kesehatan yang disebabkan oleh rokok. Salah satu cara untuk menghentikan kecanduan merokok dapat dilakukan berikut ini :

Self hypnosis untuk menghilangkan kecanduan merokok

- Pilihlah ruangan yang tenang dan nyaman.
- Gunakan waktu yang tepat. Waktu yang tepat biasanya adalah tengah malam saat tidak ada aktivitas apapun.
- Duduk atau berbaringlah, tutup mata kita dan berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya perhatikan pernapasan atau membayangkan sesuatu seperti bunga atau benda lain yang kita sukai
- Ketika kita lebih fokus, kita akan bersantai dan merasa seperti ada beberapa gelombang yang membantu mengeluarkan stres dari dalam tubuh. Hal ini dapat bekerja tanpa kita duga dan perlahan-lahan menghilangkan stres dari seluruh tubuh dan membuat otot-otot menjadi rileks
- Sekarang, gunakan sugesti kita. Sugesti awal bisa digunakan untuk memperdalam hipnosis misalnya :

  "Saya menjadi tenang, tenang, dan semakin tenang…."

- Setelah benar-benar rileks mulailah bersugesti untuk membuat pikiran bawah sadar merima sugesti itu.

  Ucapkan dalam hati : *"Rokok itu beracun", "Rokok itu jahat",* dan sebagainya. Ucapkan berulang-ulang.

- Sekarang, kita bisa perlahan-lahan keluar dalam keadaan santai
- Cobalah terapi ini berulang kali hingga kita benar-benar bebas dari kecanduan merokok.

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGHILANGKAN KEJENUHAN

Setiap orang pernah mengalami *burnout* (kejenuhan) dalam hidup baik itu ketika kita belajar, bekerja ataupun dalam kehidupan rumah tangga. Pernahkah kita merasakan sangat tidak bergairah dalam menyelesaikan pekerjaan? Atau kita merasa malas terlibat dalam suatu pekerjaan? Beberapa fenomena itu seringkali dinamakan dengan *burnout*. Dalam istilah Indonesia seringkali diartikan dengan kata "Kejenuhan kerja"

Burnout adalah kondisi yang menggambarkan terjadinya keletihan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap suatu hal. *Burnout* terjadi akibat intensitas yang terus-menerus terhadap suatu kegiatan atau pekerjaan yang tidak menghasilkan perubahan. Cherniss (1980) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap, dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan diri setiap individu berbeda-beda, namun setiap orang memiliki peluang yang sama besar untuk mengalami *burnout*.

Dampak *burnout* adalah menurunnya produktivitas kerja dari seseorang. Dengan kata lain potensi yang dimilikinya terhambat. Selain itu bentuk penolakan terhadap pekerjaan mengakibatkan produktivitas diri menjadi tidak efektif dan membuat tidak kondusifnya iklim emosional di tempat kerja. Jika kondisi ini dibiarkan, maka akan mengakibatkan terjadinya keletihan secara fisik, mental, dan emosional.

MODEL TIGA DIMENSI KEJENUHAN (*BURNOUT*)

Menurut Maslach dan Jackson (1997) ada tiga dimensi kejenuhan yaitu :

1. Keletihan Emosi (*Emotional Exhaustion*)

   Keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah, dan lesu tanpa gairah kerja. Keletihan emosi mengakibatkan individu menjadi tidak semangat bekerja dan merasa energinya terkuras habis, tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan akan merasa energinya akan habis secara emosi, mudah putus asa, dan frustasi (Maslach & Jackson, 1997)

2. Sinisme (*Depersonalization*)

   Sinisme seringkali disebut depersonalisasi, gejala kejenuhan dalam bentuk sinisme membuat individu tidak nyaman berada di lingkungan kerja maupun mengikuti aktivitas bekerja. Maslach et.al (1997) menjelaska, bahwa komponen kejenuhan di dalam bentuk sinisme ini muncul dalam bentuk perasaan sinis, dingin, dan menjaga jarak.

Artinya individu menunjukkan perilaku mekanisme pertahanan diri terhadap tuntutan dan dan beban pekerjaan yang dipikulnya. Bentuk perilaku sinisme yang ditunjukkan pekerja antara lain sering bolos kerja, marah-marah, tidak produktif dalam bekerja, dan keringkali berpikiran negatif terhadap atasan serta kehilangan ketertarikan terhadap pekerjaan yang digeluti.

3. Menurunnya keyakinan diri (*reduce personal efficacy*)

   Individu yang mengalami keyakinan diri yang tinggi sangat rendah mengalami kejenuhan sementara individu yang mengalami kejeuhan memiliki masalah dengan rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat mereka stres dan tertekan. Karakteristik individu yang menderita karena menurunnya keyakinan diri yaitu merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil pekerjaan yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah, dan merasa tidak berprestasi.

TES KEJENUHAN (*BURNOUT*)

Isilah tes kejenuhan (*burnout*) untuk mengetahui tingkat kejenuhan kerja.

Nilai :

Selalu	= 4	Kadang-kadang	= 2
Sering	= 3	Tidak pernah	= 1

Tes Kejenuhan kerja

Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
Saya merasa kehilangan semangat ketika berangkat bekerja				
Saya iri melihat prestasi orang lain				
Saya gusar jika ada yang bertanya tentang pekerjaan saya				
Saya merasa gagal dalam bekerja				
Saya tidak puas dengan gaji yang saya terima				
Saya khawatir tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan perusahaan				

Saya merasa bersalah setiap kali atasan menegur saat saya melakukan kesalahan

Saya merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas-tugas pekerjaan saya

Saya merasa setengah hati untuk bekerja

Saya membatasi diri untuk berpartisipasi aktif dalam rapat kantor

Saya lebih senang bermain *game* lebih dahulu sebelum mulai bekerja

Saya merasa pekerjaan yang saya kerjakan tidak membuat hidup lebih baik

Saya tidak yakin dapat mencapai impian dengan beban kerja yang begitu banyak

Saya menolak ketika ada rekan kerja yang mengajak berdiskusi tentang pekerjaan

Saya tidak mau bertanya dalam rapat kerja walaupun ada yang tidak saya pahami

Saya merasa kehilangan semangat kerja

Saya merasa tidak mampu lagi menerima tugas-tugas dari kantor

Saya merasa bekerja tidak membuat hidup saya menjadi lebih baik

Saya sengaja datang kesiangan ketika harus berangkat kerja

Saya menangguhkan tugas-tugas kantor apabila tidak mampu menyelesaikan

Saya tidak mau mengerjakan tugas jika tidak ada penjelasan dari atasan perusahaan

Saya merasa ragu dengan pekerjaan saya selama ini

Saya merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman yang memiliki prestasi baik

Saya minder dengan rekan-rekan yang memiliki prestasi baik

Saya tidak memiliki standar operasional dalam bekerja

Saya pasrah dengan tugas-tugas yang diberikan oleh atasan saya

Saya tidak percaya mampu membereskan pekerjaan saya

Saya tersinggung jika ditanya tentang penyelesaian tugas

Saya cemas ketika berhadapan dengan atasan saya

Saya cemas ketika tugas belum selesai dikerjakan

Tugas saya belum beres karena teman saya tidak mampu bekerjasama

Ketika melakukan kesalahan, ada rasa bersalah yang sulit dihilangkan

Meskipun sudah berusaha keras, saya sulit untuk mendapatkan penilaian yang bagus

Saya menggerutu jika atasan memberikan tugas kerja yang berat

Saya cepat berhenti ketika mengerjakan tugas yang belum saya pahami

Saya senang mengerjakan tugas kantor ketika batas waktu pengumpulannya semakin dekat

Setelah kita melakukan penyekoran, jumlahkan skor total sesuai dengan isian kita. Lihat hasilnya berikut ini :

Skor	Kategori
77 – 97	Tinggi
57 – 76	Sedang
49 – 56	Rendah

SELF TALK POSITIF UNTUK MENGHILANGKAN KEJENUHAN (*BURNOUT*)

Jika kita memiliki pola pikir negatif, maka kecenderungan pikiran akan membuat kita tidak produktif. Pikiran negatif membuat kita melakukan sabotase terhadap diri kita sendiri (*self sabotage*). Untuk itu kita perlu mengendalikan pikiran secara sadar sehingga mampu mengendalikan hidup kita. Berikut ini, merupakan teknik yang dapat kita gunakan dalam menangani kejenuhan (*burnout*) yang dirasakan.

Situasi yang membuat kita jenuh	Pikiran dan perasaan yang muncul	*Reframe* (Ubah menjadi positif)
" Hari senin masuk kerja"	" Oh, *I hate Monday*, sibuk lagi deh"	" Syukurlah ini sudah hari senin, banyak tantangan baru, siapa tahu semakin banyak rezeki, "

" Banyak tugas kuliah"	" Ah… nanti aja kita kerjakan, lebih baik main *game* dulu"	" Mengapa harus menunda mengerjakannya? Lebih cepat kita selesaikan lebih baik, jadi bisa santai dan enggak banyak pikiran, "
" Pulang kerja rumah berantakan, "	" Banyak sekali tugas yang harus dikerjakan, jadi malas. Seharusnya anggota keluarga lain juga ikut bantu bereskan rumah, "	"Saya pasti bisa membereskan rumah ini agar nyaman. Saya akan ajak semua penghuni rumah bekerjasama sesuai dengan tugas masing-masing, "

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGHILANGKAN KEJENUHAN *(BURNOUT)*

Sugesti berikut ini dirancang untuk menghilangkan kejenuhan yang menimbulkan rasa lelah dan meningkatkan energi fisik serta semangat dalam kehidupan sehari-hari.

***Self hypnosis* untuk menghilangkan kejenuhan (*burnout*)**

- Lakukan hipnosis diri (*self hypnosis*)
- Lalu katakan dalam hati dengan menggunakan sugesti

berikut :

"Saya lebih berenergi dan bersemangat dalam apapun yang saya lakukan."

"Saya lebih menikmati semua sisi kehidupan saya karena energi saya meningkat tajam dari hari ke hari....."

"Saya akan menghilangkan semua kejenuhan yang saya rasakan mulai saat ini dan selamanya....."

"Saya lebih bergairah, saya lebih bersemangat....."

"Saya mensyukuri dan menerima hidup saya apa danya"

- Selanjutnya tahapan bangun dari kondisi hipnosis katakan dalam hati :

  "Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis.

  Saya akan hitung angka dari 1 sampai 5 pada hitungan ke-5 saya akan bangun.

  Satu .....perlahan-lahan mulai untuk keluar dari kondisi hipnosis.

  Dua..... semakin sadar.....

  Tiga..... semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.

  Empat..... sangat luar biasa .....

  Dan lima..... buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis.....

  Rasakan begitu segar dan sehatnya kita..... "

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGURANGI SAKIT KEPALA

Jika menangani sakit kepala yang disebabkan oleh sugesti, misalnya "Duh.... pusing deh banyak pekerjaan menupuk" atau "Lihat tumpukan kerjaan kepala jadi *kliyengan*." Maka kita dapat memberikan sugesti bandingan setelah memasuki fase hipnosis.

***Self hypnosis* untuk mengurangi sakit kepala**

- Lakukan hipnosis diri (*self hypnosis*)
- Selanjutnya katakan dalam hati dengan menggunakan sugesti berikut :

  "Dalam beberapa saat ini kepalaku mulai ringan. Kelebihan darah akan mengalir kembali ke badan bagian bawah, meringankan timbunan dalam kepalaku. Kepalaku menjadi ringan kembali "
- Ulang sugesti ini sebanyak dua hingga tiga kali
- Setelah itu, alihkan perhatian kita ke hal lain. berupayalah menyibukkan diri sehingga kita tidak memikirkan sakit kepala.

SELF HYPNOSIS UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI

Konsentrasi penuh akan mampu kita dapatkan jika kita fokus pada suatu perhatian. Hanya saja ketika kita memiliki masalah,

pikiran kita akan menjadi terbagi dan yang paling parah biasanya kita memfokuskan perhatian kita pada masalah.

Self hypnosis **untuk meningkatkan konsentrasi**

- Pilihlah ruangan yang tenang dan nyaman.
- Gunakan waktu yang tepat. Waktu yang tepat biasanya adalah tengah malam saat tidak ada aktivitas apapun.
- Duduk atau berbaringlah, tutup mata kita dan berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya perhatikan pernapasan.
- Ketika kita lebih fokus, kita akan merasakan perasaan rileks dan nyaman ke seluruh tubuh.
- Sekarang, gunakan sugesti kita. Sugesti awal bisa digunakan untuk memperdalam hipnosis misalnya :

  " Saya menjadi tenang, tenang dan semakin tenang…."
- Setelah benar-benar rileks mulailah bersugesti untuk membuat pikiran bawah sadar merima sugesti itu.

  Ucapkan dalam hati :

  "Saya memiliki konsentrasi yang bagus ketika melakukan apapun. Mulai sekarang saya berkonsentrasi pada suatu tugas dan memberikan perhatian pada tugas itu."

  "Pikiran saya tetap tertuju pada tugas saya sekarang tanpa menyimpang sedikit pun. Saya dapat terfokus dengan baik, bebas dari rasa khawatir, kecemasan, dan kegelisahan. Saya dapat berkonsentrasi dengan mudah karena hal itu alamiah bagi saya."

"Tubuh dan pikiran saya dapat bekerjasama untuk menghasilkan konsentrasi total."

"Sekarang saya mengimajinasikan sedang membaca buku. Dan saya merasakan begitu banyak informasi yang masuk ke dalam pikiran saya. Perhatian saya tertuju total pada setiap kata yang ada dalam buku."

"Ketika membaca, tubuh dan fikiran saya terfokus pada buku dan saya menyerap informasi dengan cepat. Saya dapat terus membaca dan berkonsentrasi penuh hingga saya memutuskan untuk berhenti."

"Mulai sekarang, konsentrasi saya pada suatu pekerjaan akan semakin meningkat. Saya mampu tetap fokus hingga pekerjaan selesai. Saya memiliki konsentrasi yang penuh"

- Sekarang, kita bisa perlahan-lahan bangun dalam keadaan santai dan katakan dalam hati :

  "Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka 1 sampai 5, dan pada hitungan ke-5 saya bangun.

  Satu ....perlahan-lahan mulai keluar dari kondisi hipnosis.

  Dua..... semakin terdasar.....

  Tiga..... semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.

  Empat ..... sangat luar biasa dan .....

  Lima ..... buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan kita rasakan begitu segar dan sehatnya diri kita"

- Cobalah terapi ini berulang kali hingga kita benar-benar dapat meningkatkan konsentrasi.

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGHENTIKAN KEBIASAN MENUNDA (*PROCRASTINATION*)

Kebiasaan menunda tugas seringkali menghinggapi kita. *Procrastination* atau prokastinasi adalah kebiasaan menunda dari waktu ke waktu, menangguhkan kegiatan ke waktu lain atau menunda melakukan sesuatu yang semestinya dilakukan atau melambatkan melakukan sesuatu.

Ada beberapa alasan seseorang memiliki kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi) yaitu :

- Penolakan tugas

  Penolakan terhadap tugas yang didasari ketidaksetujuan atau berkeyakinan bahwa tugas tersebut tidak penting bagi dirinya dan meskipun menunda tetapi pada akhirnya tugas itu dapat diselesaikan.

- Kejenuhan

  Terlalu banyak tugas dan intensitas yang sering dilakukan membuat seseorang mengalami kejenuhan yang bisa berujung pada kejenuhan.

- Takut gagal yaitu sikap ketakutan yang berlebihan

  Sikap ini muncul karena hilangnya harapan terhadap apa yang ingin kita bereskan.

- Perfeksionis

  Hal ini ditandai oleh sikap tidak dapat mengerjakan tugas

dengan sempurna maka tidak akan melakukannya sama sekali.

- Sikap ragu-ragu

  Sikap ragu-ragu adalah sikap yang muncul karena ketidakyakinan terhadap diri sendiri. Ketika membereskan tugas, kita tidak percaya diri, maka muncul perasaan ragu untuk menyelesaikan tugas.

- Ketidakmampuan mengelola tugas

  Hal ini terkait dengan kemampuan untuk mengelola tugas. Jika kita tidak bisa mengelola tugas, maka akan membuat kita kewalahan.

- Kebingungan

  Kebingungan biasanya menjadi faktor lain seseorang dalam menunda tugas. Misalnya karena kita bingung harus melakukan apa terlebih dahulu sehingga akhirnya tidak mengerjakan apapun.

- Merasa tidak nyaman

  Merasa tidak nyaman yaitu perasaan tidak enak dan nyaman ketika mengerjakan tugas. Oleh karenanya, orang yang suka menunda tugas menunggu perasaan nyaman terlebih dahulu ketika akan membereskan tugas. Seringkali kita dengar kalimat "Nunggu *mood* dulu lah!"

- Kebiasaan

  Maksudnya adalah respon individu terhadap tugas yang sudah menjadi kebiasaan. Maka sering terlontar kalimat, "Tenang aja, nanti pasti saya kerjakan, masih banyak waktu kok!"

- *Deadline* (Batas Waktu)

  Dengan adanya batas waktu dalam pengumpulan tugas seringkali kita merasa aman dan beranggapan masih banyak waktu untuk mengerjakan nanti.

Self Hypnosis untuk menghentikan kebiasaan menunda (_Procrastination_)

- Pilihlah ruangan yang tenang dan nyaman.
- Gunakan waktu yang tepat. Waktu yang tepat biasanya adalah tengah malam saat tidak ada aktivitas apapun.
- Duduk atau berbaringlah, tutup mata kita dan berkonsentrasi pada sesuatu. Misalnya perhatikan pernapasan.
- Ketika kita lebih fokus, kita akan merasakan perasaan rileks dan nyaman ke seluruh tubuh.
- Sekarang, gunakan sugesti kita. Sugesti awal bisa digunakan untuk memperdalam hipnosis misalnya :

  "Saya menjadi tenang, tenang dan semakin tenang…."

- Setelah benar-benar rileks mulailah bersugesti untuk membuat pikiran bawah sadar merima sugesti itu.

Ucapkan dalam hati :

"Saya sekarang berhenti menunda dan menyelesaikan pekerjaan pada waktunya. Saya mulai sekarang akan menyelesaikan pekerjaan sesuai jadwal.

Saya bertanggung jawab atas pekerjaan yang saya lakukan.

Saya berhenti menunda pekerjaan yang harus saya lakukan.

Saya dapat menangani setiap pekerjaan.

Saya merasa rileks dan percaya diri untuk memulai setiap pekerjaan yang harus saya kerjakan.

Beberapa pekerjaan mungkin kurang menarik namun saya tahu semakin cepat saya memulainya, semakin cepat tugas tersebut selesai.

"Saya membayangkan diri saya di kantor dan banyak tugas yang belum saya selesaikan. Dan saat saya melihat tugas-tugas itu, motivasi saya sangat kuat muncul dari dalam diri saya untuk membereskan tugas itu dengan cepat. Saya membayangkan begitu semangat dan mampu menyelesaikan semua tugas"

"Sekarang saya berhenti menunda tugas, saya mampu menangani setiap situasi yang saya hadapi. Hari demi hari saya merasa lebih mampu menangani semua tanggung jawab. Saya memiliki waktu dan jadwal yang teratur untuk menyelesaikan tugas"

- Sekarang, kita bisa perlahan-lahan bagun dalam keadaan santai dan katakan dalam hati :

"Sesaat lagi saya akan bagun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka 1 sampai 5, dan pada hitungan ke-5 saya bangun.

Satu ....perlahan-lahan mulai keluar dari kondisi hipnosis.

Dua..... semakin terdasar.....

Tiga..... semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.

Empat ..... sangat luar biasa dan .....

Lima ..... buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan kita rasakan begitu segar dan sehatnya diri kita

- Cobalah terapi ini berulang kali hingga kita benar-benar dapat menghentikan kebiasaan menunda.

SELF HYPNOSIS UNTUK MENINGKATKAN RASA CINTA TERHADAP DIRI SENDIRI

Hipnosis dapat digunakan untuk meningkatkan rasa cinta terhadap diri sendiri atau bahasa lainnya adalah penerimaan diri. Penerimaan diri adalah suatu sikap penerimaan terhadap gambaran mengenai kenyataan diri. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik mengetahui segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mengembangkan sikap yang positif terhadap dirinya. Penerimaan diri akan membantu seseorang dalam menyesuaikan diri sehingga sifat-sifat dalam dirinya seimbang dan terintegrasi.

Mengapa hipnosis bisa efektif dalam meningkatkan penerimaan diri? Apa yang kita persepsikan saat ini merupakan hasil ribuan bahkan jutaan pengalaman dalam hidup kita. Semua

pengalaman baik yang menyenangkan ataupun menyakitkan dalam hidup tersimpan dalam pikiran bawah sadar. Dengan demikian, teknik yang mudah persepsi kita terhadap diri kita sendiri adalah berbicara langsung dengan pikiran bawah sadar. Pengalaman trauma dan tidak mengenakkan terhadap diri kita biasanya mempengaruhi sebagian besar cara kita melihat diri kita sendiri. Misalnya, kita pernah mengalami sakit akibat berenang dan setelah kejadian itu kita menganggap bahwa berenang akan menyebabkan kita sakit. Dampaknya, kita tidak pernah belajar berenang dan hingga dewasa tidak bisa berenang.

Self hypnosis **untuk meningkatkan rasa cinta terhadap diri sendiri**

- Pilihlah ruangan yang tenang dan nyaman.
- Gunakan waktu yang tepat. Waktu yang tepat biasanya adalah tengah malam saat tidak ada aktivitas apapun.
- Duduk atau berbaringlah, tutup mata kita dan berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya perhatikan pernapasan.
- Ketika kita lebih fokus, kita akan merasakan perasaan rileks dan nyaman ke seluruh tubuh.
- Sekarang, gunakan sugesti kita. Sugesti awal bisa digunakan untuk memperdalam hipnosis misalnya :

  " Saya menjadi tenang, tenang, dan semakin tenang…."
- Setelah benar-benar rileks mulailah bersugesti untuk membuat pikiran bawah sadar merima sugesti itu.

Ucapkan dalam hati :

"Saya menyukai dan menikmati hidup saya. Saya menikmati setiap saat-saat dalam kehidupan saya. Semakin hari saya semakin cinta dan menyukai diri saya. Saya terbangun di pagi hari dan saya merasa bahagia"

"Sekarang saya melihat papan tulis di mana ada label negatif tentang diri saya yang telah ada di masa lalu. Saya melihat kekurangan-kekurangan saya di masa lalu. Tapi saya tahu, mulai saat ini saya akan menjadi orang baik..... orang yang baik"

"Sekarang saya melihat penghapus di tangan saya dan mulai menghapus setipa tulisan-tulisan mengenai diri saya yang tertulis di papan tulis. Kata-kata yang tertulis itu pun mulai hilang dan terhapus. Kata-kata itu mulai menghilang dan saya mampu untuk menggantikannya dengan kata-kata yang positif. Di papan tulis itu saya melihat tulisan bahwa "Saya adalah orang yang baik".

"Saya menikmati hidup saya saat ini, semakin hari hidup saya semakin baik"

- Sekarang, kita bisa perlahan-lahan bangun dalam keadaan santai dan katakan dalam hati :

  "Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka 1 sampai 5, dan pada hitungan ke-5 saya bangun.

  Satu ....perlahan-lahan mulai keluar dari kondisi hipnosis.

  Dua..... semakin terdasar.....

  Tiga..... semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.

Empat ..... sangat luar biasa dan .....

Lima ..... buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan kita rasakan begitu segar dan sehatnya diri kita

- Cobalah terapi ini berulang kali hingga kita benar-benar dapat meningkatkan rasa cinta terhadap diri sendiri.

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGHILANGKAN KECEMASAN SOSIAL

Kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang secara otomatis dapat membangkitkan perasaan mawas diri, penghakiman, penilaian, dan rendah diri. Misalnya orang yang takut berbicara di depan umum selalu merasa cemas ketika dihadapkan untuk berbicara di depan umum selama satu minggu terus dirundung kecemasan terhadap situasi sosial tersebut.

Ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu yang membuat cemas atau tidak menyenangkan, maka biasanya akan muncul keringat, setelah itu muncul prasangka atau penilaian negatif terhadap dirinya dan muncul perilaku untuk menghindari situasi yang serupa.

Adapun situasi-situasi sosial yang menyebabkan seseorang cepat stres dan gangguan kecemasan sosial di antaranya bertemu dengan orang yang baru, menjadi pusat perhatian, dilihat orang lain ketika melakukan sesuatu, berbicara di depan umum, menampilkan diri di depan panggung, dikritik, berbicara dengan orang penting atau otoritas, makan minum di depan umum, menggunakan kamar mandi umum, dan sebagainya.

***Self hypnosis* untuk menghilangkan kecemasan sosial**

- Pilihlah ruangan yang tenang dan nyaman.
- Gunakan waktu yang tepat. Waktu yang tepat biasanya adalah tengah malam saat tidak ada aktivitas apapun.
- Duduk atau berbaringlah, tutup mata kita dan berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya perhatikan pernapasan.
- Ketika kita lebih fokus, kita akan merasakan perasaan rileks dan nyaman ke seluruh tubuh.
- Sekarang, gunakan sugesti kita. Sugesti awal bisa digunakan untuk memperdalam hipnosis misalnya :

  "Saya menjadi tenang, tenang, dan semakin tenang…."

- Setelah benar-benar rileks mulailah bersugesti untuk membuat pikiran bawah sadar merima sugesti itu.

  Ucapkan dalam hati *:*

  "Saya merasa rileks dan nyaman ketika berada di situasi sosial dan banyak orang. Saya merasa baik-baik saja ketika mengikuti kegiatan yang dihadiri banyak orang. Saya merasa lebih enjoy dan tenang ketika orang-orang memerhatikan saya. Saya merasa tenang dan nyaman ketika orang-orang mengajak bicara dengan saya."

  "Saya membayangkan begitu tenang dan tenteramnya saya ketika berada dalam kerumunan orang banyak karena saya selalu meyakini dalam hati bahwa saya pasti bisa menghadapinya"

  "Mulai saat ini dan seterusnya saya fokus pada kelebihan

saya dalam menikmati berkomunikasi dengan orang lain. Saya merasa tenang dan damai serta percaya diri dalam menghadapi situasi sosial"

- Sekarang kita bisa perlahan-lahan bangun dalam keadaan santai dan katakan dalam hati :

  "Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka 1 sampai 5, dan pada hitungan ke-5 saya bangun.

  Satu ....perlahan-lahan mulai keluar dari kondisi hipnosis.

  Dua..... semakin terdasar.....

  Tiga..... semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.

  Empat ..... sangat luar biasa dan .....

  Lima ..... buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan kita rasakan begitu segar dan sehatnya diri kita

- Cobalah terapi ini berulang kali hingga kita benar-benar dapat menghilangkan kecemasan sosial.

SELF HYPNOSIS UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI MENCAPAI TUJUAN (*GOAL*)

Motivasi membuat seseorang semakin dekat dengan kesuksesan. Semakin dekat seseorang dengan keberhasilan, maka semakin dekat dengan kebahagiaan, karena dia bisa mencapai tujuan atau impian yang diinginkannya. Untuk itu, agar kita memiliki motivasi yang tinggi dalam mencapai tujuan (*goal*) hidup, terlebih dahulu kita harus menentukan apa yang kita

inginkan. Sebab, secara tidak kita sadari pikiran bawah sadar akan membantu mewujudkan setiap impian yang kita tanamkan dalam pikiran bawah sadar. Sudahkah kita menuliskan semua impian dan tujuan yang kita inginkan?

Luangkan waktu untuk mempertimbangkan apa yang sesungguhnya kita lakukan jika ada kesempatan. Lupakan kepraktisan dan hanya tuliskan apa yang kita inginkan. Renungkanlah sejenak impian atau tujuan (*goal*) yang kita ingin capai dalam hidup.

1) Tuliskan impian atau tujuan yang ingin kita raih dengan detail spesifik

---

---

2) Apa keuntungan kita jika mencapai impian atau tujuan itu?

---

3) Apa yang menghambat dan menghentikan kita untuk mencapai impian atau tujuan itu?

---

4) Apa rencana kita untuk mencapai impian atau tujuan itu?

---

5) Kapankah rencana untuk melakukan rencana-rencana itu?

Contoh penentuan tujuan :

Penentuan Tujuan

Waktu	
Cita-cita untuk enam bulan	Saya ingin lebih mudah bersosialisasi
Subcita-cita bulan ini	Mendapatkan lima orang teman
Langkah minggu pertama	Mengikuti seminar di kampus dan berkenalan dengan beberapa orang peserta, barangkali salah satu di antaranya mau diajak *ngopi* di luar
Langkah minggu kedua	Saya mengundang dua orang teman kuliah untuk diskusi mata kuliah yang belum saya kuasai sambil *ngopi* di dekat kampus
Langkah minggu ketiga	Membuka-buka informasi *Group Whatsup* alumni SMA dan menghubungi dua alamat telepon teman untuk sekadar menanyakan kabarnya
Langkah minggu keempat	Pergi ke pentas musik teman-teman kampus
Hadiah bulanan	Pergi ke cafe favorit

Jika kita sudah menentukan tujuan yang kita inginkan, selanjutnya lakukan pemograman dalam pikiran kita secara spesifik dengan menggunakan visualisasi dan sugesti.

Self hypnosis untuk meningkatkan motivasi mencapai tujuan (_Goal_)

- Pilihlah ruangan yang tenang dan nyaman.
- Gunakan waktu yang tepat. Waktu yang tepat biasanya adalah tengah malam saat tidak ada aktivitas apapun.
- Duduk atau berbaringlah, tutup mata kita dan berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya perhatikan pernapasan.
- Ketika kita lebih fokus, kita akan merasakan perasaan rileks dan nyaman ke seluruh tubuh.
- Sekarang, gunakan sugesti kita. Sugesti awal bisa digunakan untuk memperdalam hipnosis misalnya :

  "Saya menjadi tenang, tenang, dan semakin tenang…."
- Setelah benar-benar rileks mulailah bersugesti untuk membuat pikiran bawah sadar merima sugesti itu.

  Ucapkan dalam hati *:*

  "Sekarang, saya penuh semangat untuk mencapai tujuan..... (sebutkan). Saya akan merasa lebih sukses dan bahagian jika telah mencapai tujuan..... (sebutkan). Saya penuh semangat berusaha untuk mewujudkan tujuan ..... (sebutkan)

  Tujuan ..... sangat penting dan berharga bagi hidup saya. Dan saat ini saya melepaskan semua ketakutan dan keraguan saya untuk mencapai tujuan.....

  Saya mempunyai komitmen 100% untuk mencapai tujuan.....ketika rintangan menghalangi

mencapai tujuan, maka saat itu pula saya ingat bahwa saya memiliki komitmen 100% untuk mencapai tujuan.....

Saya membayangkan bagaimana rasanya 100% motivasi dalam mencapai tujuan saya untuk ..... Dan terlihat dengan jelas gambaran langkah-langkah saya untuk mencapai tujuan..... Setiap hari motivasi saya semakin meningkat untuk mencapai tujuan..... Setiap langkah menuju tujuan ..... membuat saya bersemangat dan bahagia."

- Sekarang kita bisa perlahan-lahan bangun dalam keadaan santai dan katakan dalam hati :

  "Sesaat lagi saya akan bangun dari kondisi hipnosis. Saya akan hitung angka 1 sampai 5, dan pada hitungan ke-5 saya bangun.

  Satu ....perlahan-lahan mulai keluar dari kondisi hipnosis.

  Dua..... semakin terdasar.....

  Tiga..... semakin kuat tertanam program pikiran positif dalam pikiran bawah sadar saya.

  Empat ..... sangat luar biasa dan .....

  Lima ..... buka mata dan bangun dari kondisi hipnosis dan kita rasakan begitu segar dan sehatnya diri kita

- Cobalah terapi ini berulang kali hingga kita benar-benar dapat meningkatkan motivasi mencapai tujuan (*goal)*

Epilog

The New You (Berani Menerima Diri Sendiri)

Renungan hati

Lebih mudah mana?

Berusaha menyingkirkan semua kerikil tajam di setiap jalanan

Atau

Memakai sepatu agar kaki kita tidak terluka?

Lebih mungkin mana?

Berusaha membuat steril semua tempat agar tidak ada kuman

Atau

Memperkuat daya tahan tubuh kita sendiri.....

Lebih mudah mana?

Berusaha mencegah setiap mulut agar tidak bicara sembarangan....

Atau

Menjaga hati kita agar tidak mudah tersinggung

Lebih penting mana?

Berusaha menguasai orang lain

Atau

Belajar menguasai diri sendiri?

Yang penting bukan bagaimana orang harus baik pada kita,

Melainkan bagaimana kita berusaha baik pada semua orang.

Bukan orang lain yang membuat kita bahagia

Tapi sikap kitalah yang akan menentukan, kita bahagia atau tidak

(Anonim)

SEMUA ORANG BISA MENYEMBUHKAN DIRI SENDIRI

Sumber utama penyembuhan adalah cinta

(Paracelcus 1493 – 1541)

Banyak di antara kita menduga jika program perbaikan emosi pada diri kita sendiri akan mudah kita dan cepat kita dapatkan. Jika kondisi itu dapat diungkapkan dan tujuannya tidak terlalu muluk-muluk, hal itu bisa dibenarkan. Akan tetapi kegagalan terapi ini bisa terjadi jika sikap kita yang kurang yakin atau kurang tekad dan minimnya pengetahuan tentang penyakit. Untuk itu diperlukan bantuan profesional.

Ungkapan yang tidak pernah lekang oleh zaman yaitu "kenalilah dirimu" adalah hal yang sangat penting, tetapi kadang-kadang kita sulit untuk memahami diri sendiri. Pengenalan diri tidak dapat dicapai tanpa upaya. Kebiasaan dan sikap kita peroleh sejak bertahun-tahun lamanya, tidak dapat diubah dalam satu malam. Hal-hal tertentu dapat tercapai dengan sangat cepat dan biasanya penyembuhan diri tidak memerlukan waktu lama. Maksud dan tujuan tiap orang berbeda-beda. Itulah sebabnya mungkinlah untuk memberikan petunjuk-petunjuk khusus guna mencocokkan kebutuhan tiap orang.

Barangkali kita hanya menginginkan perubahan cara berpikir dan cara menangani emosi. Orang lain mungkin ingin mencapai hal itu ditambah dengan mengatasi konflik serta kesulitan

lainnya. Orang yang menderita psikosomatis mungkin ingin membebaskan diri dari penyakit itu dan menjadi sehat. Prosedur memang sama untuk penyembuhan diri itu, walaupun dengan detail yang berbeda-beda.

LAKSANAKAN PROGRAM PERBAIKAN DIRI

Kecenderungan alami dari kita adalah menginginkan penyakit yang kita derita akan sembuh seketika apalagi jika kita memiliki penyakit yang berat atau kondisi emosional yang sangat buruk. Inilah kesalahan terbesar bagi kita dan akan membuat seluruh usaha kita menuju kesembuhan menjadi sulit dicapai. Mulailah dari kondisi atau kesulitan yang ringan. Mulailah dengan menanggulangi persoalan-persoalan yang kecil dahulu dan kelemahan kita yang paling ringan. Setelah melatih diri dan terampil memasuki hipnosis, barulah kita melangkah pada tahap berikutnya. Keberhasilan kita dalam menanggulangi masalah-masalah kecil dapat memberikan dorongan untuk melenyapkan keraguan. Setelah rintangan kecil dapat di atasi, selanjutnya ambillah kesulitan yang lebih besar atau berat, tapi hindari kesulitan yang terbesar. Akhirnya kita siap untuk mengatasi kesulitan kita yang terbesar.

SEGERA KEMBANGKAN PIKIRAN POSITIF

Putuskan untuk mengembangkan pemikiran positif secepat mungkin. Mulailah dengan mendisiplinkan pikiran kita dan mengubah watak yang merugikan, misalnya dengan mengembangkan kemampuan untuk memutuskan sesuatu.

ATURLAH WAKTU BERLATIH YANG TETAP

Kita harus menetapkan waktu bagi latihan perbaikan diri. Jika tidak, maka kita akan selalu menangguhkannya, karena kita mengira ada hal yang lebih penting untuk kita lakukan saat itu. Ini merupakan cara pikiran bawah sadar untuk menghindari terkena masalah yang tidak menyenangkan. Biarpun kita hanya menyisihkan waktu satu atau dua jam seminggu untuk berlatih, tetapkan waktunya dan disiplin untuk melaksanakannya. Dengan demikian akan terbentuk pola kebiasaan.

****

Hidup itu sederhana, yang rumit adalah pikiran kita

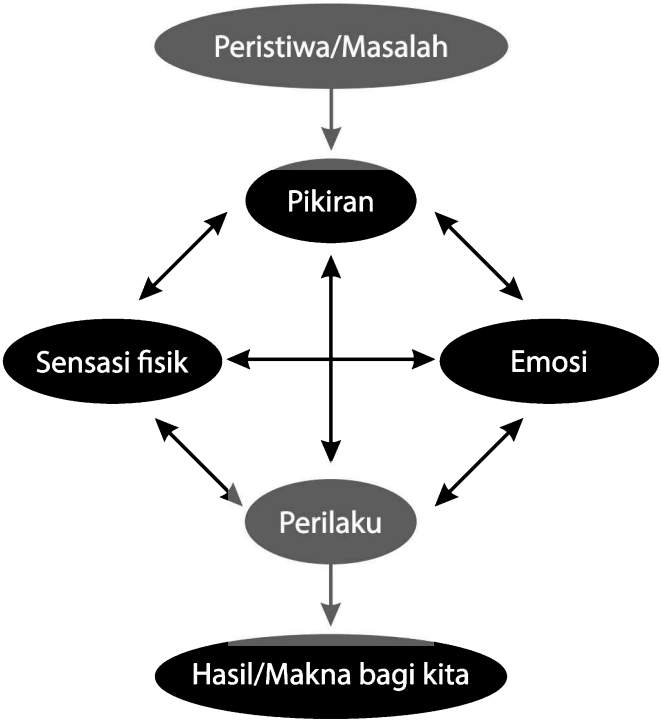
Hidup itu murah, yang mahal adalah gengsi kita

Jadi, marilah kita pandai bersyukur

****

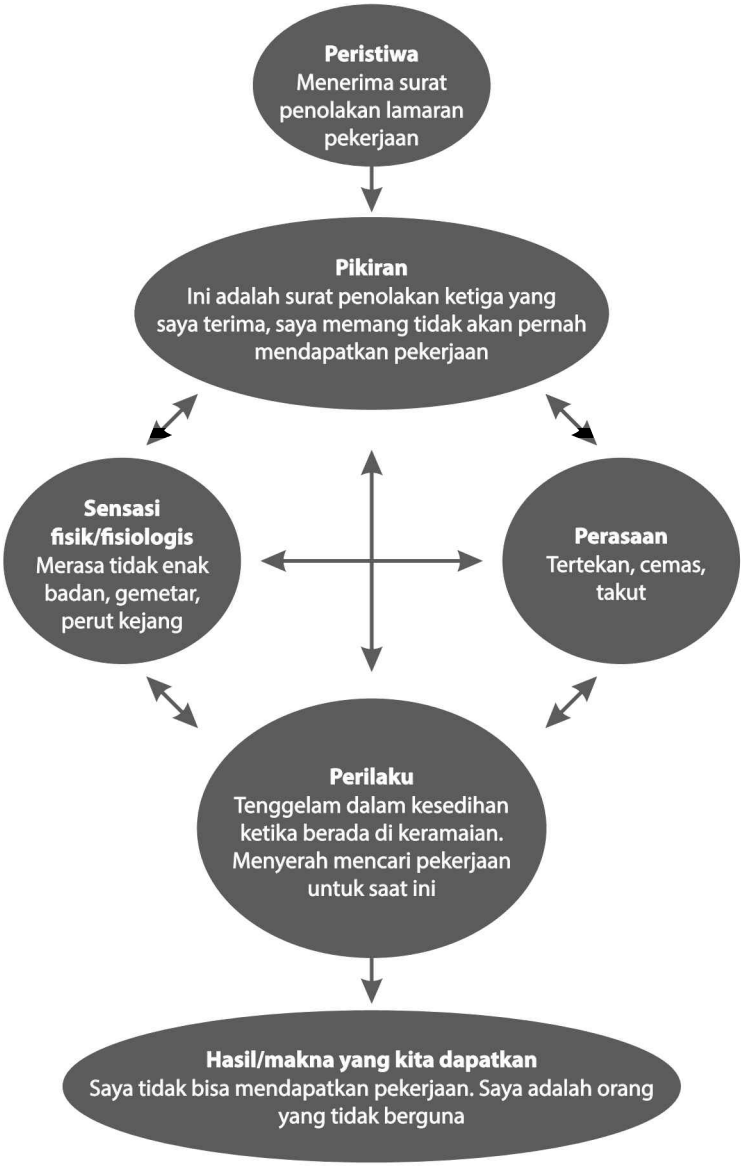
UBAH MASALAH MENJADI TANTANGAN

Formulasi Masalah Sederhana



Setiap orang selalu dilanda dengan peristiwa atau memiliki masalah. Agar kita tidak mudah menyerah, maka ubahlah masalah menjadi tantangan. Masalah bukanlah rintangan, tetapi teka-teki untuk dipecahkan. Mundur bukanlah kegagalan, tetapi kesempatan untuk mencoba pendekatan lain.

Contoh Masalah/Peristiwa :



Keterangan gambar :

Dari kasus menerima surat penolakan lamaran kerja di atas, perhatikan arah dua anak panah. Arah-arah panah itu menunjukkan bahwa kita mempertahankan masalah-masalah yang kita alami melalui pikiran serta aksi yang kita lakukan dan kita semakin memperburuk keadaan. Inilah lingkaran setan yang berisi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif yang saling menguatkan satu sama lain. Akibatnya kita mudah terpancing ketika ada orang yang mengatakan, "Kamu tidak berguna" atau "Kamu orang yang tidak mungkin sukses!" Hal ini mungkin menyebabkan kita mempertahankan gagasan itu sebagai suatu kebenaran tentang diri kita sendiri, sehingga otak akan terdorong untuk mengingat gagasan itu ketika muncul situasi yang hampir mirip. Akibatnya, kita tidak pernah *move on* dari masalah. Jika begitu, jangan iri pada orang lain yang sukses.

Seni untuk mengubah masalah menjadi tantangan mencakup mengadakan suatu pendekatan yang sistematik untuk mengatasi tantangan. Caranya :

- Definisikan masalah

  Salah satu bagian yang paling sulit dalam memecahkan ialah mengenali masalah itu secara tepat dan seksama. Ibarat mobil mogok, nyata ada yang rusak, tapi kerusakannya bagian mana? Jika kita mendapatkan masalah cobalah kiat berikut :

  ✓ Pertama, pisahkan penyebab masalah dengan pengaruh atau efek masalah

    Misalnya, kita mungkin menyadari bahwa kita sedang mengalami kesulitan keuangan. Kesulitan ini

barangkali merupakan pertanda bahwa ada suatu yang salah, contoh kurang ahli dalam membuat anggaran.

- ✓ Kedua, menentukan masalah menjadi lebih spesifik

  Batasan yang tidak jelas hanya akan menyebabkan penyelesaian masalah yang tidak jelas pula. Definisi yang tidak tepat seperti "Saya malas" maka akan merintis pada pemecahan masalah yang tidak tepat. Adapun definisi yang khas seperti "Saya tidak pernah berolahraga." Maka akan merujuk pada pemecahan masalah yang tepat yaitu "Saya akan berjalan-jalan di taman setiap hari sabtu dan minggu."

- ✓ Ketiga, yakinkan bahwa masalah itu adalah masalah kita sendiri

  Sangat sulit untuk mengubah sikap kita sendiri dan hampir tidak mungkin kita mengubah sikap orang lain. Bila kita dapat mengalihkan masalah menjadi suatu tantangan pribadi, maka kita pasti yakin bila ada penyelesaian yang dapat kita laksanakan. Misalnya "Pasanganku terlalu banyak mengomel." Kita dapat menuliskan "Pasanganku lebih sering mengecam tindakanku jika lupa membersihkan rumah."

- ✓ Keempat, selesaikan satu masalah pada satu waktu

  Cukup sulit untuk menyimpan satu masalah dan kemungkinan penyelesaiannya dengan segera di benak kita, sisihkan dulu tiga atau empat masalah

lainnya yang memiliki cara penyelesaian berbeda. Kita akan lebih cepat menyelesaikan masalah jika mampu berkonsentrasi menyelesaikan satu masalah dalam satu waktu.

- Tampung saran dan penyelesaian

Sekali kita dapat mengetahui masalahnya, tuliskan sebanyak mungkin penyelesaian yang dapat kita pikirkan. Kita bisa meminta nasihat orang yang kita percaya dan hormati. Masalah yang dialami orang pada tahap ini adalah bahwa mereka mencoba segera menyimpan semuanya dalam benaknya dan mereka mencona mengevaluasi penyelesaiannya. Mengevaluasi penyelesaian suatu masalah dapat melumpuhkan kreativitas kita, maka cobalah tampung sebanyak mungkin penyelesaian tanpa mempertimbangkannya. Barangkali penyelesaian masalah yang kita tulis tidak praktis, tidak masuk akal dan lainnya. Jangan khawatir mengenai hal ini, tulislah setiap gagasan yang terlintas dalam benak kita. Setelah semua ide kita tuangkan, barulah kita pertimbangkan setiap penyelesaiannya.

- Pilih satu penyelesaian

Jika kita telah betul-betul kehabisan semua kemungkinan penyelesaian masalah tersebut, kini saatnya kita untuk mengadakan evaluasi. Timbang segi baik dan buruknya setiap penyelesaian masalah. Kemudian pilih salah satu yang menurut pemikiran kita dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah. Tentu saja kita tidak akan tahu apakah itu berhasil atau tidak hingga kita mencobanya.

- Melaksanakan suatu penyelesaian

  Pikirkan bagaiman kita mempraktekkan penyelesaian yang dipilih. Yakinkan bahwa kita mengetahui apa yang perlu kita kerjakan. Kita barangkali tergoda untuk tidak pernah mencoba menyelesaikan masalah dengan cara itu, kita boleh yakin bahwa kita tidak akan pernah gagal. Tetapi ingat, bila kita tidak pernah mencoba menyelesaikan masalah, maka kita tidak akan pernah maju.

- Evaluasi hasilnya

  Setelah kita melaksanakan penyelesaian yang kita pilih, kita hendaknya memeriksa apakah itu berhasil. Bila hal itu berhasil, ingatlah untuk memberikan ucapan selamat pada diri sendiri karena telah berhasil mengatasi tantangan! Jika pemecahan masalah tidak berhasil, kemudian kembali lagi dan laksanakan penyelesaian terbaik berikutnya. Kadang-kadang kita akan beruntung karena memilih salah satu yang benar dan seketika. Jika tetap gagal maka lakukan berikut :

  ✓ Mencoba mengajukan beberapa penyelesaian yang lebih banyak

  ✓ Mengecek apakah kita mengenali permasalahan dengan benar

  ✓ Mempertimbangkan untuk mendapatkan bantuan dari teman atau penasihat ahli (seperti Klinik Psikologis)

LEMBAR KERJA UNTUK MENGATASI TANTANGAN

1) DEFINISIKAN : Apa yang menjadi masalah ?

---

2) SUMBANG SARAN : Apa semua kemungkinan pemecahannya?

a. ---

---

b. ---

---

c. ---

---

d. ---

---

e. ---

---

3) PILIHLAH : Mana pemecahan masalah terbaik? Pikirkan untung ruginya tiap pemecahan masalah. Pilih salah satu pemecahan masalah yang dilaksanakan :

---

4) LAKSANAKAN : Bagaimana kita akan memecahkan masalah yang terbaik? Bila kita telah menuliskan apa yang akan kita kerjakan, maka kerjakan!

---

5) Evaluasi : Apakah kita telah menyelesaikan masalah?

Ucapkan selamat pada diri sendiri jika berhasil.

Bila perubahan tidak memuaskan, maka kembalilah pada No. 2 dan pilih solusi terbaik berikutnya.

Bila masih gagal, cobalah solusi lain hingga berhasil.

Jika gagal lagi, definisikan ulang masalah atau sumbang saran dari pihak lain.

BAGAIMANA JIKA MASALAH MUNCUL KEMBALI?

Banyak orang yang mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, namun tetap saja menyisakan kekhawatiran. Apa yang terjadi jika keadaan kacau kembali? Apa yang harus kita lakukan untuk menghadapinya?

Ketika gangguan psikologis dapat ditangani hingga sukses, tidak tertutup kemungkinan terjadinya kekambuhan. Apakah ini normal? Kenapa bisa menjadi kacau kembali?

✓ Semua orang menghadapi kemungkinan untuk mengalami trauma yang tidak terlihat dalam kehidupannya. Kita tidak

selalu waspada dan mengetahui terjadinya peristiwa-peristiwa seperti ini, dan tidak mungkin kita bisa waspada setiap saat. Kadang kita tersandung peristiwa negatif yang tidak terduga walupun kita sudah berusaha berpikiran positif dan tangguh.

- ✓ Ada kemungkinan walaupun kita telah menguasai keterampilan penyembuhan psikologis diri sendiri, namun kita tidak bisa secara spontan melakukan penyembuhan itu. Ibarat orang yang mengonsumsi antibiotik menganggap bahwa ia telah sehat total, maka akan dengan mudah meninggalkan usaha untuk tetap berpikir positif dengan benar.

- ✓ Kita bisa saja berhasil menguasai pikiran-pikiran negatif, namun mungkin tidak berhasil mengidentifikasi dan menggantikan semua keyakinan negatif yang kita miliki, beberapa keyakinan negatif mungkin masih melekat di dasar pikiran kita dan teraktifkan oleh peristiwa-peristiwa yang tidak terduga.

- ✓ Kasang-kadang ketika kita tidak mengembangkan sikap tabah, kita mungkin akan menemukan diri kita kembali dalam jebakan lingkaran kecemasan yang menyiksa. Kita mengkhawatirkan kecemasan itu sendiri, maka timbullah pikiran seperti, "Saya harap semua yang sudah saya capai bisa dipertahankan" atau "Saya merasa lebih baik sekarang, tetapi saya tidak tahu harus berbuat apa jika masalah itu kembali terjadi." Maka mulailah berkembang dan tercipta kecemasan lanjutan.

APA MANFAAT KEMBALI KE POSISI AWAL?

Kekambuhan dapat dianggap sebagai sesuatu yang positif oleh para terapis, mengapa demikian?

- ✓ Kekambuhan akan memberikan kita kesempatan untuk kembali menguji keterampilan dan teknik penyembuhan diri yang telah kita miliki serta menemukan apakah yang kita lakukan bisa lebih efektif dalam menyelesaikan masalah.
- ✓ Menguji kembali keterampilan dan teknik penyembuhan diri akan membuat kita lebih percaya diri dan lebih tabah dalam menghadapi tantangan.
- ✓ Kemunduran (*setbacks)* akan memberikan kesempatan pada kita untuk mengembangkan strategi penyesuaian diri yang baru dan memperkuat penyesuaian diri yang lain.
- ✓ Kita akan mendapatkan kesempatan untuk belajar bahwa mengalami kemunduran bukan berarti kita kehilangan semua yang sudah kita dapatkan. Bukan berarti kita kembali ke awal, justru kita lebih maju selangkah dan bisa pulih lebih cepat daripada yang kita duga.

ULAR TANGGA

Kegiatan dalam penyembuhan diri sendiri ibarat bermain ular tangga. Kadang-kadang kita naik, ada kalanya kita bergerak dengan stabil, namun kadang kita juga turun. Namun kita tidak

pernah kembali dari titik awal, selalu ada tangga terdekat yang bisa kita daki supaya kita bisa kembali ke atas. Selama ini terjadi, kita bisa bergerak menuju titik akhir.

TIDAK ADA YANG TAHU AKAN MASA DEPAN

Kemajuan dan pemulihan bersifat individual. Seperti permainan ular tangga, sebagian orang bisa pulih dalam waktu yang cepat, sementara yang lain masih berjuang. Barangkali kita turun karena banyak sekali ular yang kita pijak dalam perjalanan menuju tujuan akhir sehingga kemajuan menjadi lambat. Namun jangan terlalu dirisaukan, jangan merasa tertekan. Semuanya akan baik-baik saja.

******

Jalan yang tiada kentara

Tidak ada jawaban

Tidak pernah akan ada suatu jawaban

Itulah jawabannya

(Gertrude Stein)

******

DAFTAR PUSTAKA

Hunter MS, C. Roy. FAPHP. 2011. *Seni Hipnoterapi, Penguasaan Teknik yang Berpusat pada Klien*. FAPHP. Jakarta: PT. Indeks

Wilding, Christine dan Aileen Milne. 2013. *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT Indeks

Page, Dr. Andrew dan Cindy Page. 2000. *Kiat Meningkatkan Harga Diri Anda*. Jakarta: Arcan

Wilkinson, G. 1989. *Stres dan Cara Mengatasinya*. Jakarta: Dian Rakyat

Sugara, Gian Sugiana. 2013. *Terapi Self-Hypnosis, Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Indeks

Rahayu, Irma. 2013. *Emotional Healing Therapy*. Jakarta: Grasindo

Larry Dossey, MD. 1996. *Healing Words. Kata-Kata yang Menyembuhkan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

M Lecron, Leslie. 1992. *Hipnotisme Pribadi*. Semarang: Dahara Prize

Revolusi, Prabu. 2013. *Secangkir Kopi Inspirasi*. Bandung: Kaifa

Raharjo, T. Mugiyanto. 1996. *Hipnotisme*. Semarang: Aneka Ilmu

DAFTAR PUSTAKA INTERNET

http://portalnlp.com/tip-praktis-nlp56-meditasi-cahaya-lilin-teknik-cepat-relaksasi/

http://www.carolinejordanfitness.com/guided-meditation-self-healing/

http://www.kompasiana.com/bob911/kelelahan-mental-fatigue-dan-cara-mengatasinya_552fab136ea834c6128b459e

https://psikologihore.com/definisi-pengertian-harga-diri/

https://www.merriam-webster.com/dictionary/emotion

http://www.suara.com/health/2015/03/18/201600/emosi-ternyata-bisa-pengaruhi-pola-makan

https://www.kompasiana.com/jusnawati/memaksimalkan-zona-ikhlas-adalah-mencerdaskan-diri-dari-dalam_54f60018a33311e6058b4774

http://www.grasindo.id/buku/emotional-healing-therapy-cetakan-keempat/

https://rumahfilsafat.com/2009/08/19/fenomenologi-edmund-husserl/

https://ilmupsikologi.wordpress.com/2010/01/28/faktor-yang-mempengaruhi-harga-diri/

http://misscounseling.blogspot.co.id/2011/04/tehnik-relaksasi-dandesensitisasi.html

http://raseukinotes.blogspot.co.id/2011/10/emosi-dalam-psikologi.html

http://www.adhinbusro.com/2012/06/ini-dia-doa-untuk-menyembuhkan-segala.html

http://www.tribunnews.com/kesehatan/2012/10/13/cara-natural-hilangkan-sakit-kepala-tanpa-obat

http://www.japanindocuteculture.com/2014/04/mengapa-manusia-menangis-ketika-marah.html

http://bonbonstudios.blogspot.co.id/2015/10/penyembuhan-semua-penyakit-dengan.html

http://www.spesialiscinta.com/2015/12/alasan-pria-menangis-karena-wanita.htm

Tentang Penulis

Asti Musman lahir di Tuban, Jawa Timur 24 Juni 1968.

Saat SD hingga kelas I SMP tinggal di Bojonegoro, Jawa Timur. Lalu ketika SMP kelas II tinggal di Jember, Jawa Timur, SMP kelas III hingga tamat SMA I Madiun tahun 1987. Kuliah di Fakultas Pertanian Universitas Udayana hingga tamat. Walaupun demikian, kecintaannya terhadap dunia jurnalistik telah dimulai saat SMA telah menulis berbagai artikel dan cerita pendek di Koran Simphoni dan Swadesi (Jakarta). Pernah bekerja sebagai *reporter freelance* di Bali Post (Bali), Harian Nusa (Bali), Bali News (Bali) dan Djaka Lodhang (Yogyakarta).

Sejak kuliah hingga saat ini bekerja sebagai praktisi media di Radio Top FM (Bali), Radio Plus (Bali), Radio Menara (Bali), Radio Global FM (Bali), Radio Global FM (Yogyakarta), Radio Swara Jogja (Yogyakarta), *Executive producer news* dan *Feature* JogjaTV, Pernah mengajar sebagai dosen FISE Unriyo Yogyakarta untuk mata kuliah Produksi Berita TV dan Dokumenter dan saat ini menjabat sebagai Direktur Operasional Radio Global FM Jogja dan masih aktif memproduksi video iklan layanan masyarakat dan dokumentasi beberapa kegiatan pemerintah maupun swasta.

Beberapa buku yang pernah ditulis antara lain :

1. Marketing Media Penyiaran (2011, Cahaya Atma pustaka)
2. Batik warisan Adiluhung (2011, Andi Publisher)
3. 99 Tanda Karyawan Sukses (2011, Cahaya Atma Pustaka)
4. Jurnalisme Dasar (2013, Citra media)
5. Tes Kepribadian Untuk Melihat Tipe karaktermu & Orang Lain (2015, Psikopedia)
6. Lurik, pesona, ragam, dan filosofi (2015, Penerbit Andi)
7. Trik Membaca Karakter Orang Lewat Tulisan Tangan (2016, Psikopedia)
8. The Power of Negotiating Sukses Negosiasi (2016, Psikologi Corner)
9. Pensiun Cerdas (2016, Quadrant)
10. The Power of Communication (2016, Psikologi Corner)
11. Cara Cepat Membaca Bahasa Tubuh (2016, Psikologi Corner)
12. The Habit of Miliarder dalam Berfikir & Menyikapi Kegagalan (2016, Psikologi Corner)

13. 10 Ways Being You (2016, Psikologi Corner)
14. Filosofi Rumah Jawa (2017, Pustaka Jawi)
15. Pitutur Luhur Jawa (2017, Pustaka Jawi)
16. Agama Ageming Aji, Menelisik Akar Spiritualime Jawa (2017, Pustaka Jawi)

Penulis tinggal di Yogyakarta dengan alamat e-mail : asti_musman@yahoo.com.

Berdamai
dengan

Emosi